

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГОУ ВО «Медицинский колледж

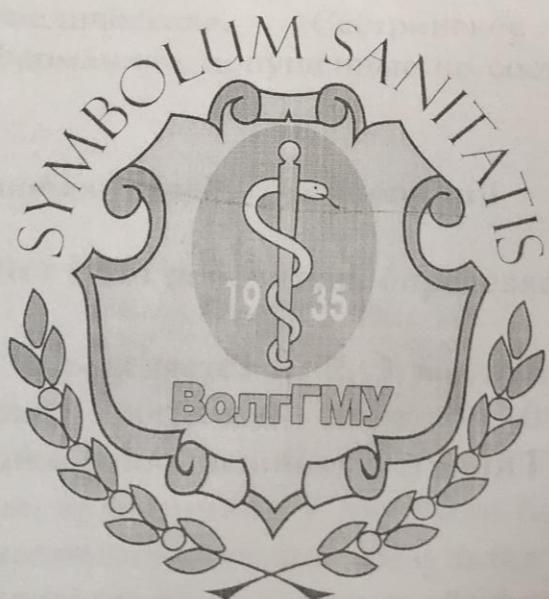
Воронков

«23 сентября 2020



ПОЛОЖЕНИЕ

О ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА
НА 2020 -2021 УЧЕБНЫЙ ГОД



Волгоград 2020

I. Цели и задачи

- Спортивные мероприятия внутри колледжа проводятся с целью:
- ✓ популяризации физической культуры и спорта;
 - ✓ профилактики гиподинамии;
 - ✓ агитации и пропаганды здорового образа жизни студентов;
 - ✓ выявления сильнейших спортсменов для участия в соревнованиях городского и областного масштабов;
 - ✓ стимулирование повседневной двигательной активности через ходьбу;
 - ✓ профилактика COVID-19.

II. Место проведения

Спортивные мероприятия внутри колледжа проводятся на открытых спортивных площадках медицинского университета, Центральной набережной, интернет платформе «Человек идущий».

III. Руководство по проведению спортивных мероприятий

Общее руководство проведением данных мероприятий осуществляют спортивный клуб университета, старшие преподаватели, непосредственное проведение мероприятий возлагается на судейские коллегии по видам спорта.

Гл. судья соревнований М.П. Мицулина

Гл. секретарь соревнований Е.Ю. Силкина

IV. Участники спортивных мероприятий

К спортивным мероприятиям допускаются все студенты отделений «Стоматология ортопедическая», «Сестринское дело», «Стоматология профилактическая», «Фармация», допущенные по состоянию здоровья к данным соревнованиям.

V. Определение победителей соревнований

В ТРОЕБОРЬЕ ПО ГТО победитель определяется в личном и командном зачёте:

В личном зачёте определяется 1, 2, 3 место по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы согласно 100-очковой таблице оценки результатов (**Таблица оценки выполнений испытаний ГТО в рамках фестивалей**).

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущественно получает участник, показавший лучший результат в подтягивании на высокой перекладине (подъём туловища из положения лёжа на спине), далее прыжку в длину с места.

В командном (группа, курс, отделение) - зачёт осуществляется по 5-ти лучшим результатам в группе (курсе, отделении) **независимо от пола**.

В случае равенства очков у двух и более команд победитель определяется по наилучшим результатам в испытании - наклон вперед из положения «стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье».

В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЕ победитель определяется по лучшему времени, показанному в ходьбе на дистанции 3 км.

В личном зачёте определяется 1, 2, 3 место отдельно среди юношей и девушек.

В командном зачете определяется по лучшему времени 5 участников среди 4 девушек и 1 юноши своего курса (отделения).

В ХОДЬБЕ В РАМКАХ ВСЕРОССИЙСКОГО ПРОЕКТА «ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ» победитель определяется по наибольшему количеству шагов, выполненных за определенный промежуток времени, установленный организаторами программы.

В личном зачёте определяется 1, 2, 3 место **независимо от пола**.

В командном зачете определяется по лучшим результатам (кол-во шагов) 10 участников **независимо от пола** своего курса (отделения).

VI. Награждение

Победители и призеры соревнований награждаются грамотами.

VI. Организация мероприятий

Спортивные мероприятия проводятся ответственными за учебные группы преподавателями. Далее протоколы и отчеты направляются в судейскую коллегию, где по итогам, определяются победители. Все виды проводятся на открытых площадках с соблюдением мер предосторожностей, связанных с COVID-19 (дистанция, маски, термометрия, обработка рук и снарядов).

ТРОЕБОРЬЕ ГТО

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Max руками разрешен.

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

Участнику предоставляются три попытки. Результат фиксируется с помощью рулетки с точностью до 1 см. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

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

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

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 грифа перекладины, затем опускается в вис и 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) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) разновременное сгибание рук.

Подъем туловища из положения «лежа на спине» (женщины).

Подъем туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подъемов (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

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

Наклон вперед из положения «стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье».

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

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде

нейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. 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.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА

Оздоровительная ходьба проводится на дистанции 3 км. По команде участники преодолевают маршрут по пересечённой местности (Парк им. Хользунова), не переходя на бег. В случае перехода на бег участник дисквалифицируется с дистанции. Фиксируется время преодоления дистанции.

ХОДЬБА В РАМКАХ ВСЕРОССИЙСКОГО ПРОЕКТА «ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ»

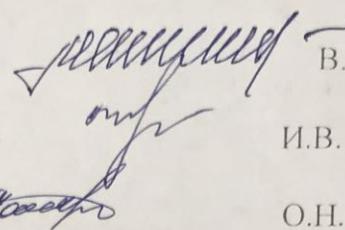
Соревнования проводятся, согласно Порядку проведения соревнований «Человек идущий» РФ от 21.07.2020г.



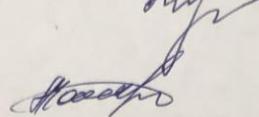
Зав. кафедрой
физической культуры и здоровья,
профессор

Председатель профкома

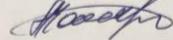
Председатель спортклуба



В.Б. Мандриков

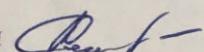


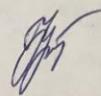
И.В. Чернышёва

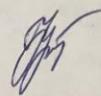


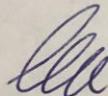
О.Н. Джумахметова

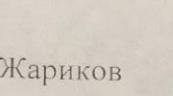
«Согласовано»

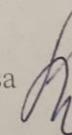
С.А. Голубин 

Н.В. Замятин 

Е.Л. Жулькина 

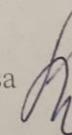
Д.С. Анучин 

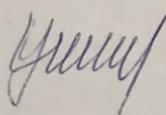
Е.В. Жариков 

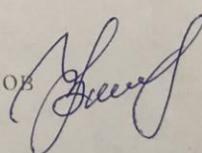
Н.В. Склярова 

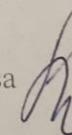
Н.Р. Садыкова

М.В. Попов

Е.В. Пивоварова 

И.А. Ушакова 

М.В. Уkolov 

Т.Г. Медведева 

Ю.С. Иванов

