

ПОЛОЖЕНИЕ  
О ПРОВЕДЕНИИ СПАРТАКИАДЫ МК В 2016-2017

Цели и задачи:

1. Спартакиада МПК проводится с целью развития массовой физической культуры среди студентов, укрепления их здоровья и подготовки к высококвалифицированному труду.
2. Необходимо выявить сильнейших студентов для участия в Спартакиаде учащихся учреждений среднего профессионального образования и Малоохтинского профессионального колледжа Санкт-Петербурга.
3. Вовлечения обучающихся в систему спортивных состязаний, укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, а также подготовки к высококвалифицированному труду и службе в Армии.

Руководство проведением спартакиады возлагается на комиссию физ.воспитания:

- Осенний л. кросс – отв. Селезенева Ю.Ю., Пономарева Р.А.  
Мини-футбол (юноши) – отв. Грибанов С.А., Селезенева Ю.Ю.  
Волейбол – отв. Парфенова Н.С Грибанов С.А., Селезенева Ю.Ю.  
Настольный теннис – отв. Грибанов С.А., Селезенева Ю.Ю., Пономарева Р.А.  
Шахматы – отв. Грибанов С.А.  
Шашки - отв. Селезенева Ю.Ю.  
Стритбол (юноши, девушки) – отв. отв. Селезенева Ю.Ю., Пономарева Р.А.  
Майская эстафета – отв. Грибанов С.А., Селезенева Ю.Ю., Пономарева Р.А.  
Летнее троеборье: без 100м,1000м , подтягивание (юноши) – Грибанов С.А., Пономарева Р.А.

Участники соревнований:

В спартакиаде участвуют студенты I – III курсов.

Состав команд от группы:

- Осенний легкоатлетический кросс - все желающие, физически подготовленные  
Н.теннис – 4 человека от группы  
Мини-футбол – 6 человек от группы  
Армрестлинг - 2 человека от группы  
Волейбол - 8 человек от группы  
Стритбол - 5 человек от группы  
Гиревой спорт – все желающие, физически подготовленные  
Троеборье - все желающие, физически подготовленные

Время и место проведения:

Спартакиада проводится с сентября 2016 года по май 2017 года на спортивных площадках колледжа.

- Осенний легкоатлетический кросс – сентябрь;  
Мини-футбол (юноши) – сентябрь;  
Стритбол (юноши, девушки) – ноябрь;  
Гиревой спорт (юноши) – ноябрь;  
Волейбол – февраль;  
Настольный теннис (юноши, девушки) – март;  
Шахматы – сентябрь;  
Шашки – сентябрь;  
Майская эстафета – май;  
Летнее троеборье: бег 100м, 1000м, подтягивание (юноши) – май-июнь;

Определение победителей:

Победитель определяется по наименьшей сумме занятых мест. В случае равенства очков у двух команд присуждаются два первых, два вторых, два третьих места.

### Награждение:

Команды, занявшие призовые места, награждаются дипломами. Лучший судья – тоже. Команды, занявшие с 4 по 6 место – призами.

### Заявки

Предварительные заявки от групп сдаются преподавателями по физической культуре групп.

### Правила судейства по видам спартакиады:

#### **1.ОСЕННИЙ ЛЕКГОАТЛЕТИЧЕСКИЙ КРОСС**

Соревнования лично-командные. Состав команд 10 человек. Разрешается выставлять смешанный состав команд. Участники должны иметь форму с номерами. Зачет по 5-ти лучшим результатам. Подсчет командных результатов производится по наибольшей сумме очков, набранных «зачетными» участниками.

#### **2. МИНИ-ФУТБОЛ**

Соревнования проводятся среди юношей. Система розыгрыша и судейство определяются на совещании представителей. Тип мяча - №4 (футзал). Состав команды – 9 человек (4+1 полевых + 4 запасных). Разрешается неограниченное количество замен. Продолжительность игры – 2 тайма по 10-15 минут. В случае неявки после жеребьевки команде присуждается поражение со счетом 0:5. За победу команда получает 3 очка, ничью – 1 очко, поражение – 0 очков.

#### **3. ВОЛЕЙБОЛ.**

Общие правила и требования: Соревнования проводятся среди юношей и девушек.

Встречи по волейболу проводятся в формате из трех партий : 2 до 25 очков и 3-я до 15 очков, на совещании представителей, во время жеребьевки, может быть принято решение играть в другом формате.

При неявке команд на игру после жеребьевки, не явившейся команде, присуждается поражение со счетом 0 : 3. За победу команда получает 2 очка. За поражение – 0 очков.

При равенстве очков в подгруппах и в финалах у двух команд, место определяется по итогам встречи между ними, при равенстве очков у 3-х и более команд по: - очкам; - количеству выигранных партий среди заинтересованных команд; - результатам в партиях.

#### **4. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.**

Соревнования командные, проводятся отдельно для команд юношей и девушек, состоят из трех партий.

Система розыгрыша и судейство определяется, представителями команд на жеребьевке. Состав команды – 4 человека (3 основных + запасной). Замена производится только на однозначную ракетку не более одного раза в одной командной встрече.

Участники играют номер с номером, т.е. три участника одной команды играют с тремя участниками другой команды, независимо от результатов первых двух игр, в течение всех соревнований.

#### **5. ШАХМАТЫ**

Соревнования командные, состав команды – 4 человека ( 3 основных + запасной ). Соревнования по шахматам проводятся среди юношей во всех группах, по круговой системе. Допускается смешанный состав команд, но не более 1 девушки.

В соревнованиях по шахматам каждая игра длится не более 30 минут. На соревнования с собой иметь не менее одного комплекта игры на команду.

## **6. СТРИТБОЛ**

Соревнования проводятся среди юношей и девушек. Состав команды 6 чел. (3 полевых+3 запасных). Команда, имеющая право начать игру, определяется жребием. Площадка – половина обычной баскетбольной площадки с обычной корзиной. Игра идет до 12 очков или 10 минут. Игра заканчивается при счете 8:0

Количество замен во время игры не ограничивается. Запасной игрок может вступить в игру только после заброшенного мяча или в тот момент, когда мяч находится вне игры.

После каждого нарушения правил атакующей командой, после фола и после штрафного броска, игра возобновляется из-за шестиметровой линии.

После каждого нарушения правил атакующей командой, после фола и после штрафного броска, игра возобновляется из-за шестиметровой линии.

За победу в игре присуждается два очка, за поражение – 0 очков.

При равенстве у 2-х, 3-х и более команд победитель определяется, как в баскетболе.

### **Нарушения**

Умышленные нарушения правил наказываются по решению судьи-наблюдателя штрафным броском. После штрафного броска мяч передается противоположной команде. При этом пострадавший игрок имеет права выбора между штрафным броском и владением мячом. За каждый результативный штрафной бросок команды получают 1 очко.

## **7. ЛЕТНЕЕ ТРОЕБОРЬЕ**

Соревнование лично-командные, старт открытый, командный. Состав команды 6 человек, зачет по пяти лучшим результатам. Если один из зачетных участников, в каком-либо виде троеборья, сошел или не явился на старт, команда считается неполной и в подведении итогов не рассматривается. Командные места определяются по наибольшей сумме очков набранной зачетными спортсменами.

Бег на 100 метров и 1000 метров.

- Бег 100-м, выполняется с произвольного старта (низкий без колодок или высокий)

- Бег 1000-м выполняется с высокого старта.

### **Подтягивание на высокой перекладине.**

Техника выполнения подтягивание на перекладине: для выполнения упражнения участник принимает исходное положение – вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Подтягивание осуществляется так, чтобы подбородок оказался выше грифа перекладины. Упражнение выполняется без учета времени на количество раз, правильно выполненных подтягиваний.

## **8. Шашки (девушки)**

Соревнования проводятся среди девушек по круговой системе из трех партий. Контроль времени 10 минут на партию. Подсчет очков включает в себя очки каждого участника: за победу – 1 очко, ничья – 0,5 очка, поражение – 0 очков. Очки складываются.

Победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков. В случае равенства очков у двух или более участников определяется последовательно: - по количеству выигранных партий; - по результатам игр между этими участниками.

## **9. Гиревой спорт (юноши)**

### **Толчок двух гирь от груди по длинному циклу**

Соревнования личные. **Весовые категории:** до 55,60,65,70,75,80 и свыше 80 кг.

В этом упражнении, после каждого подъема гирь вверх, на прямые руки, гири опускаются на грудь, а затем вниз в основной старт, сбрасыванием. Гири, в конце опускания, должны находиться сзади, за коленями, т.е. в положении основного старта, не касаясь пола. Вес гирь по 16 кг.