



**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Политехнический колледж городского хозяйства»  
Организационно-правовая документация**

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
от 30.06 2025  
№ 492 - ОД

## ПОЛОЖЕНИЕ

### О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЕННО-ПРИКЛАДНОМУ МНОГОБОРЬЮ СРЕДИ УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ СПБ ГБПОУ «ПКГХ»

Санкт-Петербург 2025

	Должность	Фамилия, И.О.	Подпись	Дата
Разработал	Начальник ССК	Петрова В.А.		30.06.2025
Согласовано	Зам. директора по УМР	Барсукова С.В.		30.06.2025
Согласовано	Зам. директора по воспитательной работе	Шумакевич Н.В.		30.06.2025
Согласовано	Начальник отдела ДОУ	Резаева М.Е.		30.06.2025

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
от 30.06 2025  
№ 492 -ОД

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении соревнований по военно-прикладному многоборью среди учащихся Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Политехнический колледж городского хозяйства»

#### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о проведении соревнований по военно-прикладному многоборью среди учащихся Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Политехнический колледж городского хозяйства» (далее – Положение) определяет цели и задачи, порядок организации, проведения, категории участников и содержание соревнований по военно-прикладному многоборью среди учащихся СПб ГБПОУ «ПКГХ» (далее – Учреждение).

#### 2. Цели и задачи

2.1. Соревнования проводятся с целью:

2.1.1. Развитие патриотического воспитания, формирования у подростков и молодежи сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности.

2.1.2. Развитие практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, стремлении к здоровому образу жизни, совершенствовании морально-психологической и физической подготовки.

2.1.3. Привлечение молодежи к регулярным занятиям спортом, здоровому образу жизни, к занятиям военно-прикладными видами спорта.

2.1.4. Развитие спортивных связей и обмена опытом между группами; выявление наиболее подготовленных групп.

2.1.5. Повышение личного мастерства участников.

2.1.6. Подготовка к службе в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации.

2.2. В ходе проведения соревнований решаются задачи:

2.2.1. Повышение качества содержания работы по патриотическому воспитанию молодежи, подготовки ее к военной службе, популяризации военно-прикладных и технических видов спорта.

2.2.2. Утверждение в сознании молодежи патриотических ценностей, взглядов, идеалов, уважения к историческому и культурному прошлому города Санкт-Петербурга, Ленинградской области и России, повышение престижа службы на благо Родины в Вооруженных силах России.

2.2.3. Проверка уровня знаний, навыков и умений по основам безопасности жизнедеятельности человека, основам военной службы (начальной военной подготовке), прикладной и физической подготовке.

2.2.4. Ориентация на выбор воинской специальности, рода войск. Популяризация и дальнейшее развитие военно-патриотического движения и боевых искусств среди подростков и молодежи.

2.2.5. Формирование культуры здорового образа жизни.

### **3. Время и место проведения соревнований**

3.1. Место проведения: Спортивные площадки СПб ГБПОУ «ПКГХ»

3.2. Время проведения: ноябрь 2025 года, апрель 2026 года.

### **4. Руководство проведения соревнований и судейство**

4.1. Общее руководство, непосредственную организацию и проведение соревнований осуществляет отдел физического воспитания и основ безопасности жизнедеятельности.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на преподавателей физической культуры.

4.2. Главным судьей соревнований является начальник студенческого спортивного клуба.

### **5. Участники**

5.1. Для участия в соревнованиях допускаются студенты, имеющие допуск врача.

5.1.1. Форма одежды – спортивная, сменная обувь.

5.1.2. Форма проведения соревнований – командное первенство.

### **6. Программа соревнований**

6.1. Соревнования проводятся в следующих видах:

6.1.1. Комплексное силовое упражнение (КСУ).

6.1.2. Сборка и разборка автомата

Победитель соревнований определяется по наименьшей сумме мест.

### **7. Правила проведения этапов соревнований**

7.1. Комплексное силовое упражнение (КСУ).

7.1.1. Соревнования проводятся с целью совершенствования общей физической подготовки (ОФП), силы, скорости и выносливости участников. Соревнования проводятся в виде теста (30 секунд на каждое упражнение) комплексного силового упражнения (КСУ).

7.1.2. Под КСУ понимается:

- **отжимания от пола** – это сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- **пресс** - это подъем туловища из положения лежа на спине;
- **приседания** – сгибание и разгибание ног из положения стоя в положение полуприсед и обратно.
- **подтягивание** – это из положения виса сгибание-разгибание рук с переносом подбородка через перекладину.

7.1.3. Выполнение осуществляется в виде тестового подхода в 30 сек. для каждого упражнения. Отдых между упражнениями не предусмотрен. На смену положения отводится 5 сек. Подтягивание производится без учета времени, на количество повторений.

7.1.4. Для **отжиманий** участник, по команде судьи, занимает положение в упоре лежа (корпус прямой, ноги вместе). Судья дает предупредительную команду «Внимание, после которой идет исполнительная команда «Старт». Одновременно с командой «Старт» включается секундомер. Отжимания фиксируются судьей только после касания грудью пола или 5 см. контактной платформы. Руки стоят на ширине плеч, локти касаются боков или отведены не более чем на 45°.

**Запрещено:** касание земли коленями.

После истечения контрольного времени (30 сек.) следует команда «Стоп» и подсчет отжиманий заканчивается. Результат записывается в протокол.

7.1.5. Для **пресса** участник по команде судьи занимает положение лежа на спине руки над головой. Судья дает предупредительную команду «Внимание», после которой идет исполнительная команда «Старт». Одновременно с командой «Старт» включается секундомер. Подъем туловища фиксируются судьей только после касания носков прямых ног. После касания ноги и лопатки должны коснуться пола.

**Запрещено:** подтягивание себя руками.

После истечения контрольного времени (30 сек.) следует команда «Стоп» и подсчет поднятий корпуса и ног заканчивается. Результат записывается в протокол.

7.1.6. Для **«приседания»** участник, по команде судьи, занимает положение стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Судья дает предупредительную команду «Внимание», после которой идет исполнительная команда «Старт». Одновременно с командой «Старт» включается секундомер. Выполнение фиксируются судьей только после выпрямления коленей.

**Запрещено:** отрывать пятки от пола.

После истечения контрольного времени (30 сек.) следует команда «Стоп» и подсчет заканчивается. Результат записывается в протокол.

7.1.7. Результат учитывается по среднему баллу команды (общее кол-во правильных упражнений делят на кол-во участников) и записывается судьей в протокол.

7.1.8. Для **«подтягивания»**. Участник по команде судьи, занимает ИП. Подтягивание из виса 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, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

**Запрещено:** подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) одновременное сгибание рук.

4) локти полностью не выпрямлены в ИП

7.2. Результат учитывается по среднему баллу команды и записывается судьей в протокол.

## **8. Порядок неполной разборки автомата Калашникова:**

**8.1.1. Отделить магазин.** Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевьё, правой рукой обхватить магазин, нажимая большим пальцем на защёлку, подать нижнюю часть магазина вперёд и отделить его.

**8.1.2. Проверить, нет ли патрона в патроннике.** Опустить переводчик вниз, поставить его в положение «АВ» или «ОД», отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.

**8.1.3. Вынуть пенал принадлежности из гнезда приклада.** Утопить пальцем правой руки крышку гнезда так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда, раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ёршик, отвёртку и выколотку.

**8.1.4. Отделить шомпол.** Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вынуть шомпол.

**8.1.5. Снять крышку ствольной коробки.** Удерживая шейку приклада левой рукой, большим пальцем этой руки надавить на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить её.

**8.1.6. Отделить возвратный механизм.** Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперёд направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки, приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

**8.1.7. Отделить затворную раму с затвором.** Продолжая удерживать автомат левой рукой, правой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять её вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

**8.1.8. Отделить затвор от затворной рамы.** Взять затворную раму в левую руку затвором кверху, правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперёд.

**8.1.9. Снять газовую трубку со ствольной накладкой.** Удерживая автомат левой рукой, правой рукой повернуть замыкатель газовой трубки от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры.


Начальник студенческого спортивного клуба




В.А.Петрова

СОГЛАСОВАНО

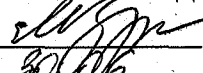
Заместитель директора  
по учебно-методической работе

  
С.В. Барсукова  
30.06 2025

Заместитель директора  
по воспитательной работе

  
Н.В. Шумакевич  
30.06 2025

Начальник отдела ДОУ

  
М.Е. Резаева  
30.06 2025

## Приложение №1

к Положению «О проведении соревнований по военно-прикладному многоборью среди учащихся СПБ ГБПОУ «ПКГХ»»

**ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ**

На участие в соревнованиях по военно-прикладному многоборью среди учащихся СПБ ГБПОУ «ПКГХ»  
Среди юношей и девушек в разделе КСУ  
От

Место проведения: **спортивный зал №1, стадион**

Дата: **20\_\_ г.**

№ п/п	Фамилия, имя участника	Дата рождения	Группа	Врач

Перечисленные в списке лица прошли надлежащую подготовку и к соревнованиям готовы.

Допускаются к участию в соревнованиях \_\_\_\_\_ лиц.

Врач \_\_\_\_\_

