

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ**  
 Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Мурманской области  
 «Полярнозоринский энергетический колледж»  
 (ГАПОУ МО «ПЭК»)

**«РАССМОТРЕНО»**  
 на заседании ЦК по ОВР  
 протокол № \_\_\_\_\_  
 от « 30 » 10 2019г.  
 Председатель ЦК  
Л. Л. Сокол

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
 Директор  
Д. В. Шевченко  
 Приказ № \_\_\_\_\_  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН**

физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятий студентов Государственного  
 автономного профессионального образовательного учреждения Мурманской области  
 «Полярнозоринский энергетический колледж»  
 на 2019 - 2020 учебный год

	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Проводит	Участвуют	Примечание
1.	II Спартакиада студентов ГАПОУ МО «Полярнозоринский колледж» на 2019-2020 уч. год. - соревнования по н/теннису - волейбол (юноши, девушки) - баскетбол - пауэрлифтинг (жим лёжа) - мини-футбол (мяч для футзала) - пятиборье ГТО (девушки и юноши) - легкоатлетический бег (юн. дев.)	8-11 ноября 12-22 ноября 26-5 декабря 8-10 декабря январь март май	ГАПОУ МО «ПЭК»	Сборные команды  2 человека 6-8 человек 6-8 человек 2-4 человека 5-10 человек 5 человек 4 человека	
2.	56 Спартакиада студентов Профессиональных образовательных организаций.	В течение учебного года.	МОЦДО «Лапландия»	Сборная команды колледжа.	По положению
3.	23 Спартакиада учащихся образовательных учреждений города Полярные Зори.	В течение учебного года	Отдел по ФКиС г. Полярные Зори.	Сборная команды колледжа.	По положению
4.	Организация работы спортивных секций «Спортивные игры», «ОФП»	В течение учебного года	ГАПОУ МО «ПЭК»	Студенты колледжа	Положение о спортивн. секции

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Мурманской области  
«Полярнозоринский энергетический колледж»  
(ГАПОУ МО «ПЭК»)

**Положение о соревнованиях Спартакиады студентов ГАПОУ МО  
«Полярнозоринский колледж».**

1. **Баскетбол, волейбол, мини-футбол** - проводятся по действующим правилам; система розыгрыша определяется на судейской
2. **Легкоатлетический бег** – юн.- 1000м, дев. -500 м командный зачет- по 4 лучшим результатам (подсчет - по наименьшей сумме мест 4-х участников).
3. **Настольный теннис** Состав команды – 2 юноши и 2 девушки. Соревнования проводятся по круговой системе из 3-х партий до 11 очков.
4. **Пятиборье ГТО (ЮНОШИ). ПРОГРАММА:**
  - ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ ;
  - ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА ( 3 попытки);
  - ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ ( за 1 мин );
  - ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА НА СПИНЕ ( кол-во раз за 1 минуту);
  - ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ ( 3x10 м )

Участвуют 5 спортсменов, разрешается замена из числа запасных в каждом виде. Командный зачёт по 5 лучшим результатам.
5. **Пятиборье ГТО (девушки). ПРОГРАММА:**
  - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин. );
  - прыжки в длину с места (3 попытки)
  - прыжки со скакалкой ( за 1 мин. )
  - челночный бег 3 x 10м
  - сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу (кол-во раз)

Участвуют 5 спортсменок, разрешается замена из числа запасных в каждом виде. Командный зачёт по 5 лучшим результатам.
6. **Пауэрлифтинг (жим лёжа)** - лично-командные соревнования в следующих весовых категориях: до 60 кг, до 67,5 кг, до 75 кг, до 82,5 кг. Разрешается сдваивание только в одной весовой категории, зачёт по 4 лучшим результатам.