

«СОГЛАСОВАНО»

Министр образования и
науки Пермского края



Р.А. Кассина

« » 2017г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель
государственного
автономного учреждения
«Пермский краевой центр
военно-патриотического
воспитания и подготовки
граждан (молодежи) к
военной службе»



Н.А. Лобанов

« » 2017г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении IV этапа IV краевой спартакиады по спортивному многоборью и военно-прикладным видам спорта среди допризывной молодежи Пермского края

1. Цели и задачи.

Спартакиада по спортивному многоборью и военно-прикладным видам спорта среди допризывной молодежи Пермского края (далее - спартакиада), проводится в рамках исполнения государственного задания на оказание государственных услуг и государственных работ ГАУ «Пермский краевой центр военно-патриотического воспитания и подготовки граждан (молодёжи) к военной службе» на 2017 год и плановый период 2018-2019 годов.

Цель: гражданско-патриотическое воспитание обучающихся Пермского края и подготовке их к военной службе.

Задачи:

- Воспитание патриотизма, гражданской ответственности обучающихся и молодежи Пермского края;
- Мотивация и формирование интереса к военной профессии;
- Пропаганда военно-прикладных видов спорта в качестве базовых элементов подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах РФ;
- Проверка уровня знаний, умений и навыков по основам безопасности жизнедеятельности человека, основам военной службы (начальной военной подготовке), общей физической подготовке.

2. Время и место проведения.

2.1. Время проведения - 13-15 апреля 2017 года.

2.2. Место проведения: Пермский край, ЗАТО Звёздный, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа ЗАТО Звёздный, ул. Школьная, 8.

3. Организаторы и учредители.

3.1. Организатором мероприятия является ГАУ «Пермский краевой центр военно-патриотического воспитания и подготовки граждан (молодежи) к военной службе» при поддержке Министерства образования и науки Пермского края, администрации ЗАТО Звёздный.

3.2. Общее руководство подготовкой и проведением спартакиады осуществляет ГАУ «Пермский краевой центр военно-патриотического воспитания и подготовки граждан (молодежи) к военной службе» (далее – Оргкомитет).

3.3. Непосредственное проведение спартакиады возлагается на главную судейскую коллегия, состав которой определяется Оргкомитетом. Судейскую коллегия возглавляет главный судья спартакиады.

4. Участники

4.1. К участию в спартакиаде допускаются учащиеся общеобразовательных учреждений, в том числе кадетских школ, лицеев, школ-интернатов, учащиеся СПО, воспитанники спортивных и патриотических объединений, допризывная молодежь.

Участники спартакиады делятся на следующие возрастные группы:

Юноши (3 возрастные группы):

- 1 возрастная группа 12 – 13 лет;
- 2 возрастная группа 14 – 15 лет;
- 3 возрастная группа 16 – 17 лет.

Девушки (3 возрастные группы):

- 1 возрастная группа 12 – 13 лет;
- 2 возрастная группа 14 – 15 лет;
- 3 возрастная группа 16 – 17 лет.

4.2. Состав команды – 5 человек (юноши или девушки) в том числе командир. Обязательно наличие руководителя (представителя) от учреждения, организации, клуба и других объединений.

5. Условия участия, информирование участников.

5.1. В спартакиаде принимают участие первые 60 команд, подавшие предварительные заявки.

Предварительные заявки необходимо подать в Оргкомитет не позднее 7 апреля (включительно) в электронном виде на e-mail: Vik-myakiseva@yandex.ru.

Без предварительной заявки команда к участию в спартакиаде не допускается.
Заявки, не поданные в установленный срок, к участию не принимаются!

**Заявка считается рассмотренной и принятой, если в ответ отправителю было направлено электронное письмо с одобрением полученной заявки.*

5.2. К участию в спартакиаде допускаются только сформированные команды - 5 человек (юноши или девушки) в том числе командир. Личное первенство определяется по сводным протоколам. **Отдельные участники, не входящие в состав команды, к участию не допускаются.**

5.3. Участникам спартакиады необходимо иметь при себе бэйджи (Приложение № 1), с обязательным наличием оригинальной фотографии.

5.4. Факт подачи заявки для участия в спартакиаде подтверждает согласие Участника с Правилами проведения, и является согласием участника для предоставления в государственное автономное учреждение «Пермский краевой центр военно-патриотического воспитания и подготовки граждан (молодежи) к военной службе» своих персональных данных, указанных в заявке, их обработку (включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, в том числе на случай предъявления претензий), уточнение (обновление, изменение), использование (в том числе для целей вручения призов, индивидуального общения с участниками), распространение (в том числе передачу третьим лицам, публикации на сайте, в СМИ), обезличивание, блокирование и уничтожение.

5.5. В день соревнований при регистрации руководители представляют следующие документы:

- Копию приказа образовательного учреждения о направлении команды на соревнования и закреплении ответственного;
- Заявку, заполненную по форме (Приложение № 2), заверенную врачом и руководителем образовательного учреждения;
- Справку о проведении инструктажа с участниками соревнований (Приложение № 3);
- Копии паспортов (свидетельств о рождении) участников;
- Копии страховых медицинских полисов (обязательного страхования граждан) отдельно на каждого участника;
- Согласие на обработку персональных данных (Приложение № 4).

5.6. В день соревнований при регистрации руководителю выдаются:

- Маршрутные листы;
- Дополнительная информация о проведении соревнований.

6. Определение результатов.

6.1. Спартакиада включает в себя три блока:

Полиатлон (летнее четырехборье):

1. Бег на выносливость;
2. Бег на короткую дистанцию;
3. Стрельба из пневматической винтовки;
4. Плавание.

Военный блок:

1. Неполная разборка/сборка АКМ;
2. Метание гранаты;
3. Строевая подготовка.

Спортивный блок:

1. Прыжки в длину с места;
2. Прыжки в длину с разбега;
3. Силовая подготовка.

6.2. Победители в этапах «Бег на выносливость», «Бег на короткую дистанцию», «Стрельба из пневматической винтовки», «Плавание», «Метание гранаты», «Прыжки в

длину с места», «Прыжки в длину с разбега», «Силовая подготовка» определяются в каждой возрастной группе по наибольшему количеству набранных очков.

6.3. Победители в этапе «Неполная разборка/сборка АКМ», определяются в каждой возрастной группе по наименьшему времени.

6.4. Победители по результатам общекомандного зачета определяются в каждой возрастной группе по наименьшей сумме мест сводного протокола спартакиады (Полиатлон, Военный блок, Спортивный блок). При равенстве результатов преимущество получает команда, имеющая лучший результат (в порядке убывания) в этапе «Плавание», «Бег на выносливость».

6.4. За употребление алкогольных напитков, курение, нецензурные выражения, оставление мусора на территории в неустановленных местах, некорректное поведение судейская коллегия вправе начислить команде штрафные баллы, засчитать техническое поражение, снять команду с соревнований.

6.5. Судейская коллегия имеет право снять команду так же за:

- явку на этап в неполном составе;
- нарушение или невыполнение условий спартакиады;
- выбывание одного из участников команды по причине явной технической неподготовленности или травмы, полученной на соревнованиях;
- несоблюдение правил поведения и мер безопасности во время соревнований.

6.6. За оставленные без присмотра вещи, Оргкомитет спартакиады ответственности не несет.

7. Награждение участников.

7.1. Командам присуждаются 1-е, 2-е и 3-е призовые места в каждой группе по блокам и в общекомандном зачете по спартакиаде.

7.2. Команды победителей в спартакиаде награждаются кубком, медалями и дипломом.

7.3. Победители в личном первенстве в «Беге на выносливость», «Беге на короткую дистанцию», «Стрельбе из пневматической винтовки», «Плавании», «Неполной разборке/сборке АКМ», «Метании гранаты», «Силовой подготовке», награждаются медалями и дипломами на I этапе V краевой спартакиады по спортивному многоборью и военно-прикладным видам спорта в октябре 2017 года.

8. Финансирование.

8.1. Расходы, связанные с организацией и проведением спартакиады, несут организаторы спартакиады.

8.2. Расходы, связанные с участием команд в спартакиаде (в т. ч. транспорт, проезд к месту проведения соревнований и обратно, питание – 300руб/сут) обеспечивают командирующие организации.

9. Справки, консультации, подача заявок:

Общая организация:

Мякишева Виктория Сергеевна, Vik-myakiseva@yandex.ru,

тел. 8-965-56-47-457 (м)

Горегляд Андрей Михайлович, g.a.m.75@mail.ru,

тел. 8-965-56-47-581 (м)

Участнику необходимо иметь с собой:

1. Паспорт (свидетельство о рождении).
2. Медицинский полис (копия).
3. Бэйдж участника спартакиады (по образцу).
4. Спортивная обувь: - для теплой погоды;
- для холодной погоды.
5. Форма для плавания: - шапочка;
- купальные принадлежности;
- полотенце;
- вторая обувь (тапочки/сланцы);
- мыльные принадлежности.
6. Теплая одежда, одежда для сна, сменная обувь.
7. Камуфляж/парадная форма.
8. Спальники, пенки.

Условия проведения IV этапа IV краевой спартакиады по спортивному многоборью и военно-прикладным видам спорта среди допризывной молодежи Пермского края

Спартакиада проводится по программе троеборья в соответствии с правилами по полиатлону, утвержденными приказом Минспорта России от 18 сентября 2014г. № 781.

Программа спартакиады включает в себя следующие этапы:

Полиатлон (летнее четырехборье):

1. Бег на выносливость.

Участвует команда в полном составе.

Дистанция юноши:

1 возрастная группа – 1000м;

2 возрастная группа – 1000м;

3 возрастная группа – 2000м.

Дистанция девушки:

1 возрастная группа – 1000м;

2 возрастная группа – 1000м;

3 возрастная группа – 1000м.

Соревнования проводятся на беговой дорожке. Форма одежды спортивная.

Подведение итогов: первенство – лично-командное, командный зачет по сумме результатов всех участников команды.

2. Бег на короткую дистанцию.

Участвует команда в полном составе.

Дистанция юноши:

1 возрастная группа – 60м;

2 возрастная группа – 60м;

3 возрастная группа – 60м.

Дистанция девушки:

1 возрастная группа – 60м;

2 возрастная группа – 60м;

3 возрастная группа – 60м.

Соревнования проводятся на беговой дорожке. Форма одежды спортивная.

Подведение итогов: первенство – лично-командное, командный зачет по сумме результатов всех участников команды.

3. Стрельба из пневматической винтовки.

Участвует команда в полном составе.

Стрельба из пневматической винтовки, выполнение упражнений:

Юноши:

- 1 возрастная группа – стрельба упр.Ша-ВП (10 выстрелов, 10м, стоя, с опорой локтей о стойку);
- 2 возрастная группа – стрельба упр.Ш-ВП (10 выстрелов, 10м, стоя);
- 3 возрастная группа – стрельба упр.Ш-ВП (10 выстрелов, 10м, стоя).

Девушки:

- 1 возрастная группа – стрельба упр.Ша-ВП (10 выстрелов, 10м, стоя, с опорой локтей о стойку);
- 2 возрастная группа – стрельба упр.Ш-ВП (10 выстрелов, 10м, стоя);
- 3 возрастная группа – стрельба упр.Ш-ВП (10 выстрелов, 10м, стоя).

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных участниками командных соревнований. При равенстве количества очков, набранных командами, первенство определяется по лучшим местам в личных соревнованиях. Личное первенство определяется по абсолютно лучшему результату среди участников, а в случае равенства очков – Согласно правилам соревнований полиатлона.

Оружие и пульки предоставляют организаторы соревнований.

Допускается использование участниками личных винтовок с диоптрическим прицелом (спортивное оружие).

4. Плавание.

Юноши:

- 1 возрастная группа – 50м;
- 2 возрастная группа – 50м;
- 3 возрастная группа – 100м.

Девушки:

- 1 возрастная группа – 50м;
- 2 возрастная группа – 50м;
- 3 возрастная группа – 100м.

Соревнования лично-командные, проводятся в закрытом бассейне. Дистанции соревнований 50 и 100 м разрешено преодолевать любым стилем, произвольно меняя его.

Судейская коллегия несёт ответственность за безопасность участников в ходе соревнований и должна принять необходимые меры для оказания помощи на воде.

Старт

Старт осуществляется прыжком со стартовой тумбочки или толчком ног от стенки бассейна при старте из воды (отсчёт номеров дорожек ведется справа налево).

Прохождение дистанции и финиш

Участник должен проплыть всю дистанцию по поверхности воды. При стартовом прыжке и поворотах допускается погружение в воду. Плавание под водой разрешается не более чем по 15 м от стартового бортика и от любого поворотного щита. До этих отметок голова пловца должна реально появиться из воды.

Участник, оказавшийся при прохождении дистанции на чужой дорожке и помешавший другому пловцу пройти дистанцию, может быть снят судьейской коллегией. Если такое нарушение повлияло на результат пострадавшего участника, то рефери или заместитель главного судьи имеют право предоставить тому вторую попытку в одном из последующих заплывов.

При прохождении дистанции участнику не разрешается подтягиваться за разделители дорожек, поручни, лестницы, висеть на разделителях дорожек, а также отталкиваться от них. Случайные касания их не являются нарушением правил.

Участник, ставший на дно бассейна, не снимается с дистанции, если он не передвигается (не идёт) по дну.

Участники, закончившие дистанцию заплыва, должны покинуть бассейн, не мешая другим. Выход разрешается только по боковым лестницам.

Спортсменам, не являющимся участниками данного заплыва, запрещается входить в воду.

Лидирование участников (указания, сопровождение спортсменов по бортику бассейна) во время прохождения дистанции не разрешается.

Участникам соревнований не разрешается использовать какие бы то ни было устройства, ускоряющие движение, улучшающие плавучесть.

При проплывании дистанции, а также при повороте не разрешается отталкиваться от дна бассейна.

При повороте и на финише участники обязаны коснуться стенки бассейна или поворотного щита любой частью тела.

При нарушении правил старта, финиша, поворота или прохождения дистанции, результат, показанный участником, не засчитывается.

Результаты определяются по времени проплывания дистанции. Время фиксируется с момента стартового сигнала (выстрела – засекается по дыму пистолета, команды «Марш!» - в момент начала движения флага или по звуковому сигналу) до момента касания участником финишной стенки.

Военный блок:

1. Неполная разборка/сборка АК

Выполняет вся команда. Соревнования лично-командные.

Участники по команде судьи производит неполную разборку и сборку автомата. (Части и механизмы необходимо класть в порядке разборки, обращаться с ними осторожно, не класть одну часть на другую и не применять излишних усилий и резких ударов. Разборку и сборку автомата производит в порядке, установленным настоящим положением.

Порядок неполной разборки автомата:

По команде судьи участник производит неполную разборку автомата в установленном порядке:

1. Отделить магазин;
2. Произвести контрольный спуск;
3. Вынуть пенал с принадлежностью;
4. Вынуть шомпол;
5. Отделить крышку ствольной коробки;

6. Отделить возвратный механизм;
7. Отделить затворную раму с затвором;
8. Отделить затвор от затворной рамы;
9. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

Порядок сборки автомата после неполной разборки:

1. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой;
2. Присоединить затвор к затворной раме;
3. Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке;
4. Присоединить возвратный механизм;
5. Присоединить крышку ствольной коробки;
6. Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель;
7. Присоединить шомпол;
8. Вложить пенал в гнездо приклада;
9. Присоединить магазин к автомату.

По окончании неполной разборки/сборки автомата участник поднимает руку, обозначая окончание выполнения упражнения.

За совершение каждой грубой ошибки к общему результату участника добавляется штрафное время - 20 секунд.

К грубым ошибкам относится:

- отведение рукоятки затворной рамы назад при не отомкнутом магазине;
- произведение контрольного спуска, если ствол направлен под углом менее 45 градусов от горизонтальной плоскости;
- не произведен контрольный спуск с боевого взвода;
- присоединение магазина до произведения контрольного спуска;
- присоединение магазина к автомату, не поставленному на предохранитель;
- отсутствие фиксации газовой трубки;
- наличие после сборки автомата лишних деталей или потеря деталей автомата.

2. Метание гранаты.

Соревнования лично-командные. В соревнованиях принимают участие все участники команды. Командный результат определяется по сумме результатов всех участников команды.

Участникам предоставляется 3 попытки, результат фиксируется по наилучшему.

Вес гранаты:

Юноши – 500гр

Девушки – 300гр

Гранату держат способом, показанным на рисунке. Обхватывают четырьмя пальцами так, чтобы согнутый мизинец касался торца ручки; продольная ось гранаты находится в линии предплечья. Лишь при выполнении броска кисть вначале сгибается в тыльном направлении, а потом во время хлесткого движения рукой — в ладонном.

Во время разбега гранату держат над плечом. Полусогнутая рука с гранатой - свободной двигается вперед-назад в такт бега. Разбег, бросковые шаги и метание гранаты выполняются так же, как и при метании копья.

После хлесткого движения кистью и пальцами руки граната в полете вращается вертикально (в плоскости полета).

3. Строевая подготовка.

Участвует команда в полном составе. Соревнования командные. Форма одежды парадная с головными уборами, оборудованная символикой образовательной организации (кадетского корпуса, военно-спортивного клуба). Проводится поэтапно на трех рабочих местах.

Рабочее место №1. Действия в составе отделения на месте. Построение в две шеренги, расчет по порядку в отделении, доклад командира отделения судье о готовности к смотру, ответ на приветствие, ответ на поздравление, выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Разойдись», построение в одну шеренгу, расчет на «первый» - «второй», перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте, размыкание и смыкание строя.

Рабочее место №2. Действия в составе отделения в движении. Движение строевым шагом, изменение направления движения, повороты в движении, движение в полшага, выполнение воинского приветствия в строю, ответ на приветствие и благодарность, прохождение с песней, остановка отделения по команде «Стой».

Рабочее место №3. Одиночная строевая подготовка. Судьи определяют по 3 представителя от отделения, которые по команде командира отделения показывают строевые приемы: выход из строя, подход к начальнику, повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении, выполнение воинского приветствия начальник слева и справа, возвращение в строй.

Примечания: На каждом этапе отделению отводится контрольное время 7 минут. Каждый элемент (прием) программы оценивается по 5-балльной системе. Если прием пропущен или не выполнен в контрольное время, выполнен не по Уставу – ставится оценка «0».

Победителем в конкурсе считается команда, набравшая наибольшее количество баллов на всех рабочих местах.

Приказ ГКВВ МВД РФ № 100 от 22.03.1996 «Об утверждении Инструкции о порядке проверки и оценки строевой подготовки военнослужащих подразделений, воинских частей и военных образовательных учреждений профессионального образования внутренних войск МВД России».

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СТРОЕВОГО СМОТРА

1. Построение участников в две шеренги.
2. Встреча судьи, проводящего смотр и выполнение воинского приветствия:
 - доклад командира отделения судье;
 - четкость ответов подразделений на приветствие судьи.
 - дисциплина строя и поворот головы участников при выполнении воинского приветствия;
 - соблюдение установленных Уставом интервалов и дистанций между курсантами.
3. Проверка наличия в строю участников и внешнего вида:
 - подгонка обмундирования, обуви, их исправность и аккуратность заправки;

- стрижка волос, ношение аккуратной прически.

4. Проверка строевой слаженности, прохождение торжественным маршем, исполнение строевой песни.

5. Проверка одиночной строевой подготовки.

6. Подведение итогов строевого смотра.

ИНСТРУКЦИЯ

о порядке проверки и оценки строевой подготовки участников и отделения

1. Общие положения

1.1 Строевая подготовка проверяется и оценивается в соответствии с требованиями Строевого устава Вооруженных Сил Российской Федерации (далее - Строевой устав и общевойсковые уставы соответственно).

1.2 Общая оценка строевой подготовки отделения складывается из оценок за:

А) одиночную подготовку;

Б) строевую слаженность отделения.

1.3. На проверку строевой подготовки отделения отводится 30 мин. Отделение для проверки выводятся на строевой плац. По прибытии к месту проверки они выстраиваются в развернутый двухшереножный строй.

1.4. Проверка одиночной строевой подготовки участников включает:

А) осмотр внешнего вида;

Б) выполнение строевых приемов без оружия;

В) проверку знания ими положений Строевого устава и других общевойсковых уставов.

2. Оценка одиночной строевой подготовки

2.1 Требования к внешнему виду участников

1.2.1 Проверка начинается с осмотра внешнего вида участников, при этом особое внимание обращается на подготовку обмундирования, обуви, их исправность и аккуратность заправки, правильность нашивки погон и петлиц, соблюдение правил ношения орденов и медалей (орденских лент и лент медалей на планках), воинских наградных значков, размещение эмблем, звездочек и нашивок на погонах, соблюдение правил ношения отдельных предметов военной формы, стрижку волос, состояние снаряжения и оружия.

1.2.2 Одновременно с осмотром внешнего вида проверяется наличие личного состава, усвоение участниками положений Строевого устава.

1.2.3 В ходе проверки каждому участнику выставляется оценка за внешний вид.

Оценка за внешний вид определяется:

“удовлетворительно”, если участник аккуратно заправлен, имеет аккуратную прическу и все предметы военной формы одежды строго соответствуют правилам их ношения,

“неудовлетворительно”, если участник в чем-либо нарушил правила ношения военной формы одежды и этот недостаток нельзя устранить на месте, находясь в строю.

2.1.4. Отделение от дальнейшей проверки отстраняется, если более 15% участников получили неудовлетворительные оценки за внешний вид. Если недостатки устраняются в процессе проверки, то в этом случае предоставляется время на устранение и проводится повторный смотр.

2.1.5. Если в проверяемом взводе выявлено менее 15% участников с нарушениями правил ношения военной формы одежды, то проверка подразделения продолжается, но этим участникам выставляются неудовлетворительные оценки за внешний вид.

2.2. Проверка выполнения строевых приемов

2.2.1 По окончании осмотра внешнего вида проводится проведение одиночной подготовки: сначала выполняются строевые приемы и действия без оружия. Первыми сдают проверку командиры отделений.

2.2.2 Проверка должна проводиться не по шаблону, с различным чередованием строевых приемов. Как правило, это 8-10 приемов и действий, которые назначает каждому судья. В результате такого подхода к проверке в подразделении должно быть проверено выполнение всех приемов с учетом изученных тем.

2.2.3 В ходе строевого смотра продолжается проверка участников по знанию положений Строевого устава.

2.2.4 Оценка одиночной подготовки осуществляется согласно Перечню строевых приемов.

Перечень строевых приемов, команд и действий, проверяемых по одиночной подготовке, и наиболее характерные ошибки при их выполнении.

| Прием, команда, действие | Ошибки |
|----------------------------------|---|
| 1 | 2 |
| Строевая стойка | Носки обуви развернуты не по линии фронта и не на ширину ступни. Кисти рук не посередине бедер, держатся ладонями назад. Грудь не приподнята, живот не подобран. Корпус не подан вперед, положение головы неправильное. Руки согнуты в локтях. |
| Выполнение команды «Вольно» | Юнармеец сошел с места. Ослаблено внимание. Изменилось положение рук. Разговаривает в строю. |
| Выполнение команды «заправиться» | Недостатки во внешнем виде не устранены. Юнармеец без разрешения вышел из строя. Разговаривает в строю без разрешения. |
| Повороты на месте | После поворота не сохраняется правильное положение корпуса или ног. Ноги в коленях согнуты. Руки не прижаты к бедрам. Нога приставляется не кратчайшим путем. Поворот произведен не на 90 (45) или 180 градусов. |
| Строевой шаг | Корпус отведен назад. Нет координации в движении рук и ног. Голова опущена вниз. Движение руками около корпуса производится не от плеча, а за счет сгибания в локтях. Подъем ноги от земли значительно ниже 15 см размер шага меньше (больше) 70-80 см. Нога заносится за ногу. Движение рук вперед производится значительно ниже (выше) установленной высоты, а при движении назад – не до отказа в плечевом суставе, не выдержан темп движения. |
| Обозначение шага на месте | Подъем ноги производится значительно ниже 15 см от земли. Движение руками не в такт шага. Корпус не держится прямо. Движение рук вперед производится значительно ниже (выше) установленной высоты, а при |

| Прием, команда, действие | Ошибки |
|--|--|
| 1 | 2 |
| | движении назад – не до отказа в плечевом суставе. |
| Выполнение команды «Стой» | После остановки не принято положение «смирно». После подачи исполнительной команды сделан еще один шаг. |
| Перемещение вправо (влево) и вперед (назад) | Недостатки допущены те же, что и при движении строевым шагом и остановке. При перемещении в сторону или назад производится движение руками. |
| Повороты в движении | Поворот в движении выполнен несвоевременно. Поворот направо (налево) проводится не на носке левой (правой) ноги. Поворот кругом проводится не на носках обеих ног. Движение руками при повороте выполняются не в такт шага. |
| Выполнение воинского приветствия и возвращение в строй | Выход из строя или возвращение в строй производится походным шагом. Выход осуществляется не на указанное количество шагов. После выхода не выполнен поворот лицом к строю. При выходе из второй шеренги наложена не левая, а правая рука на плечо впереди стоящего юнармейца. Нет ответа «Есть» после полученного приказа. Юнармеец, стоящий лицом к строю, услышав свою фамилию, не повернулся лицом к начальнику и не ответил «Я», по команде «Стать в строй» не приложил или неправильно приложил руку к головному убору. Нарушается положение строевой стойки. |
| Подход к начальнику с выходом из строя и отход от него | Не сделан один-два шага от первой шеренги прямо и поворот в движении в сторону начальника. Подход (отход) осуществлен не кратчайшим путем. Неправильное содержание доклада. Не одновременно с приставлением ноги прикладывается рука к головному убору. Остальные недостатки те же, что и при выходе из строя и возвращении в строй. |

2.3. Определение оценок за одиночную строевую подготовку

2.3.1. Техника выполнения каждого строевого приема оценивается:

“отлично”, если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, четко, уверенно, красиво;

“хорошо”, если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, но недостаточно четко, с напряжением;

“удовлетворительно”, если прием выполнен в основном в соответствии с требованиями Строевого устава, но при этом была допущена была одна ошибка;

“неудовлетворительно”, если прием не выполнен или при его выполнении были допущены две ошибки и более.

Спортивный блок.

1. Прыжки в длину с места.

Участвует команда в полном составе. Соревнования командные. Командный результат определяется по сумме результатов всех участников команды.

Участникам предоставляется 3 попытки, результат фиксируется по наилучшему.

Техника выполнения прыжков в длину с места.

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление (рис. 19).

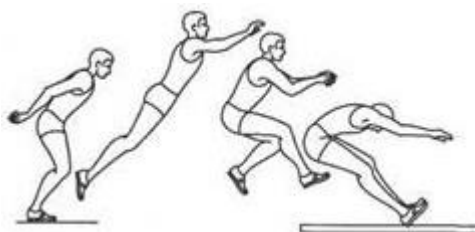


Рис. 19. Прыжок в длину с места

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета.

Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

2. Прыжки в длину с разбега.

Участвует команда в полном составе. Соревнования командные. Командный результат определяется по сумме результатов всех участников команды.

Участникам предоставляется 3 попытки, результат фиксируется по наилучшему.

Техника выполнения прыжков в длину с разбега.

Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую может развить спортсмен, в отличие от других видов прыжков. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической подготовленности. Ведущие спортсмены применяют до 24 беговых шагов при длине разбега около 50 м. У женщин эти значения несколько меньше — до 22 беговых шагов при длине разбега свыше 40 м. Сам разбег условно можно разделить на три части: начало разбега, приобретение скорости разбега, подготовка к отталкиванию.

Начало разбега может быть различным. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом. Начало разбега имеет важное значение, так как задает тон и ритм разбега. Надо приучать спортсмена к стандартному началу разбега и не менять его без предварительной подготовки.

При начале разбега с места спортсмен начинает движение с контрольной отметки, поставив одну ногу вперед, другую — сзади на носке. Некоторые бегуны выполняют в таком положении небольшое раскачивание вперед-назад, перемещая тяжесть тела то на впереди стоящую ногу, то на сзади стоящую.

Когда спортсмен выполняет начало разбега с движения (подхода или подбега), важно, чтобы он точно попал на контрольную отметку заранее определенной ногой. Надо помнить, что при четном количестве беговых шагов разбега на контрольную отметку ставится толчковая нога и движение начинается с маховой ноги и наоборот.

После того как спортсмен выполнил начало разбега, идет набор скорости разбега. Здесь прыгун выполняет беговые шаги, сходные по технике с бегом на короткие дистанции по прямой. Амплитуда движений рук и ног несколько шире, наклон туловища достигает 80° , постепенно принимая к концу разбега вертикальное положение. В этот момент необходимо акцентировать внимание на упругом отталкивании при каждом шаге, контролировать свои движения, выполнять бег по одной линии, не раскачиваясь в стороны.

В подготовке к отталкиванию на последних 3-4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость. Эта часть разбега характеризуется увеличением частоты движений, некоторым уменьшением длины бегового шага, несколько увеличивается подъем бедра ноги при его движении вперед-вверх. Толчковая нога, выпрямленная в коленном суставе, в последнем шаге ставится на место отталкивания «загребаящим» движением назад на полную стопу.

Отклонение плеч назад перед отталкиванием достигается за счет активного проталкивания таза вперед маховой ногой в последнем, более коротком, чем предыдущий, шаге. Не рекомендуется при постановке толчковой ноги специально сгибать ее в коленном суставе, выполняя подседание. Под действием скорости разбега и силы тяжести прыгуна нога сама согнется в коленном суставе, и при растягивании напряженных мышц отталкивание будет эффективнее.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод, некоторые спортсмены ставят ногу с пятки. В обоих случаях возможно некоторое скольжение стопы вперед на 2—5 см. Особенно это наблюдается при постановке ноги с пятки, так как на ней нет шипов и она может скользить вперед. Этому способствует также нерациональная постановка толчковой ноги, расположенной слишком далеко от проекции ОЦМ.

Оптимальный угол постановки толчковой ноги — около 70° , нога слегка сгибается в коленном суставе. Начинающим прыгунам и спортсменам с недостаточным развитием силы ног не рекомендуется искусственно сгибать ногу в колене, так как прыгун может не справиться с воздействующими на него силами реакции опоры. В фазе амортизации (с момента постановки ноги на опору до момента вертикали) в первые доли секунды происходит резкое увеличение сил реакции опоры, затем происходит быстрое их снижение. Под действием этих сил происходит сгибание в коленном и тазобедренном суставах. С момента вертикали, когда маховая нога активно выносится вперед—вверх, выполняется разгибание в этих суставах. До момента вертикали происходит некоторое увеличение сил реакции опоры за счет работы мышц и инерционных свойств маховой ноги и рук. Работа мышц, участвующих в разгибании коленного и тазобедренного суставов, начинается еще до прохождения момента вертикали, т.е. сгибание в суставах еще не окончилось, а мышцы-разгибатели уже активно начинают свою работу, эффективно используя упругие силы мышечных компонентов. Движения маховой ноги и руки вперед способствуют передаче количества движения масс этих звеньев всему телу прыгуна. Заканчивается отталкивание в момент отрыва стопы от опоры, при этом силы реакции опоры уже ничтожно малы (рис. 3).

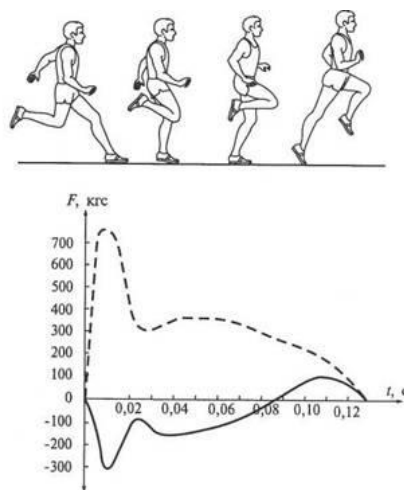


Рис. 3. Динамограмма отталкивания в прыжках в длину с разбега (вертикальная и горизонтальная составляющие)

Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т.е. придать телу начальную скорость. Оптимальный угол отталкивания находится в пределах 75° , а оптимальный угол вылета — в пределах 22° . Чем быстрее отталкивание, тем меньше потери горизонтальной скорости разбега, а значит, увеличится дальность полета прыгуна.

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, где все движения подчинены сохранению равновесия и созданию оптимальных условий для приземления. Отталкивание придает ОЦМ траекторию движения, определяющуюся величиной начальной скорости вылета тела прыгуна, углом вылета и высотой вылета. Ведущие прыгуны мира достигают начальной скорости примерно 9,4-9,8 м/с. Высота подъема ОЦМ равняется примерно 50-70 см. Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.

Взлет во всех способах прыжков в основном одинаков. Он представляет собой полет в шаге. После отталкивания толчковая нога некоторое время остается сзади почти прямая, маховая нога согнута в тазобедренном суставе до уровня горизонта, голень согнута в коленном суставе под прямым углом с бедром маховой ноги. Туловище слегка наклонено вперед. Рука, противоположная маховой ноге, слегка согнута в локтевом суставе и находится впереди на уровне головы, другая рука полусогнутая отведена назад. Голова держится ровно, плечи расслаблены. Противоположные движения рук и ног с довольно широкой амплитудой и свободой движений компенсируют вращательный момент вокруг вертикальной оси тела после завершения отталкивания. Далее выполняются движения, соответствующие стилю избранного прыжка.

Полетная фаза прыжка «согнув ноги» наиболее простая, как в исполнении, так и в изучении техники. После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед-вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления (рис. 4).

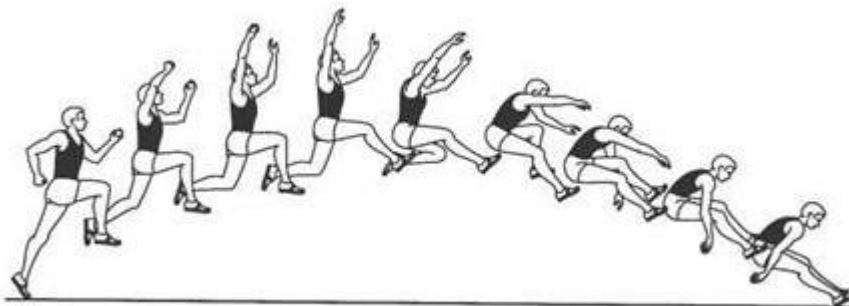


Рис. 4. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

Прыжок способом «прогнувшись» более сложен и требует определенной координации движений в полете. После взлета и полета в шаге маховая нога

опускается вниз-назад к толчковой ноге. Впереди находящаяся рука опускается вниз, присоединяясь к другой руке; руки выпрямляются в локтевых суставах; затем, двигаясь назад, поднимаются вверх.

Прыгун оказывается в прогнутом положении и как бы выдерживает паузу, преодолевая в этом положении чуть меньше половины полетной фазы. После обе ноги идут вперед, сгибаясь в тазобедренном и коленном суставах, плечи наклоняются несколько вперед, руки опускаются вперед-вниз. В заключительной части полета ноги выпрямляются в коленных суставах, руки отводятся назад. Прыгун принимает положение для приземления (рис. 5).

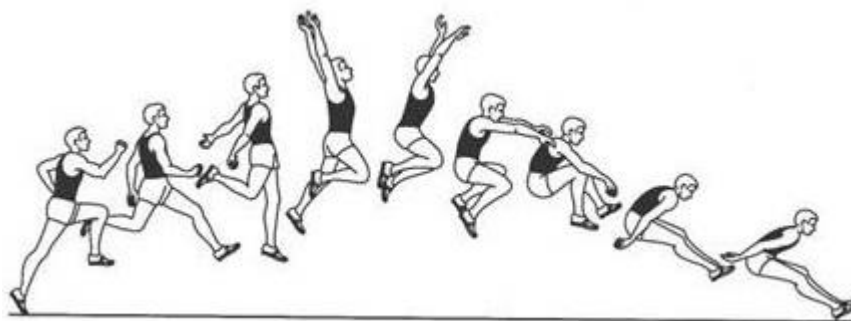


Рис. 5. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

3. Силовая подготовка.

Участвует команда в полном составе. Соревнования лично-командные.

- у юношей – подтягивание на высокой перекладине;
- у девушек – сгибание-разгибание рук в упоре лежа на контактной платформе.

Контрольное время для выполнения упражнения:

- 1 возрастная группа, выполнение упражнения 3 минуты;
- 2 возрастная группа, выполнение упражнения 3 минуты;
- 3 возрастные группы, выполнение упражнения 4 минуты;

Подтягивания. Основные правила:

При подтягивании участник обязан:

- из исходного положения (ИП) – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе, подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;

- опуститься в вис;
- самостоятельно остановить раскачивание;
- зафиксировать на 0,5сек видимое для судьи исходное положение;
- услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить движение.

Указание: допустимое колебание стоп в ИП составляет 0,5 стопы от положения вертикали.

При подтягивании участнику запрещено:

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль;
- отталкиваться от пола и касаться других предметов;
- делать «рывки», «взмахи», волны ногами, туловищем и головой;
- сгибать руки поочередно;
- висеть на одной руке;
- применять накладки;
- отпускать хват, раскрыв ладонь;
- перехват рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь;
- останавливаться при выполнении очередного подтягивания.

Участник имеет право:

- использовать опору или помощь тренера для принятия стартового ИП;
- изменить положение хвата на грифе перекладины, не раскрывая ладоней;
- выполнять подтягивание с ускорением или замедлением.

Каждое правильно выполненное подтягивание отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьей в момент подъема подбородка выше грифа перекладины. После фиксации участником ИП (на 0,5 сек) судья-счетчик немедленно объявляет очередной счет завершенного подтягивания. Начало объявления счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

Судья-счетчик имеет право задержать счет, если убежден, что участник не зафиксировал ИП на 0,5 сек. Если участник не успел зафиксировать ИП после выполненного правильно движения до начала команды «Стоп!» – это движение ему не засчитывается.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки):

Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения (ИП) упора лёжа: выпрямленные перед собой руки упираются в подиум для контактной платформы (пол) на ширине плеч пальцами вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в подиум для контактной платформы (пол) без дополнительного упора.

Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч участницы.

При сгибании-разгибании рук участница обязана:

- из ИП, согнув руки, прикоснуться грудью к контактной платформе;
- разогнув руки, вернуться в ИП;
- зафиксировать на 0,5 сек видимое для судьи ИП.

Участнице запрещено:

- задерживаться с принятием стартового ИП после команды «Начинайте!»;
- во время отдыха нарушать ИП;
- создавать упоры для ног;
- касаться бёдрами пола;
- разводить локти относительно осевой линии туловища более чем по 45°;
- делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем;

- останавливаться во время выполнения очередного сгибания-разгибания рук;
- касаться платформы грудью более 1 сек.

Участница имеет право:

- выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением;
- отдыхать в ИП.

Каждое правильно выполненное сгибание-разгибание рук отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьёй после фиксации на 0,5 сек ИП. Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счёта засчитанных сгибаний-разгибаний рук судьёй-счётчиком.

Подведение итогов: первенство – лично-командное, командный зачет по сумме результатов всех участников команды. Личное первенство определяется по абсолютно лучшему результату среди участников.