

П Р И К А З

«03» 02 2016 г.

№ 09

с.п.Знаменское

О проведении соревнований

В соответствии с распоряжением Главы Чеченской Республики от 31 июля 2014 года №159-рг «Об утверждении Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на период 2014-2017 годов в Чеченской Республике» и в целях пропаганды здорового образа жизни детей.

П Р И К А З Ы В А Ю:

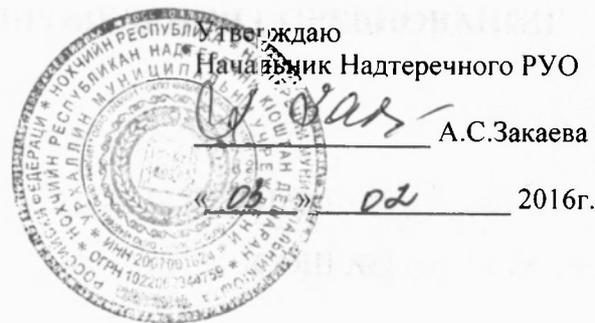
1. Утвердить «Положение о проведении соревнований на кубок Главы Чеченской Республики среди военно-патриотических клубов и других объединений по многоборью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в программе Армейских международных игр АрМИ – 2016» среди обучающихся Надтеречного муниципального района. (Приложение 1.)
2. Ответственность за исполнение приказа возложить на руководителей ОО и старшего специалиста 1 разряда организационно-методического отдела Джагаева А.В.
3. Контроль исполнения приказа возложить на заместителя начальника РУО Р.А.Яхьяеву.



Начальник

А.С. Закаева

А.С. Закаева



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований на кубок Главы Чеченской Республики среди военно-патриотических клубов и других объединений по многоборью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в программе Армейских международных игр АрМИ – 2016

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ СОРЕВНОВАНИЙ

Целью соревнований среди военно-патриотических клубов и других объединений на кубок Главы Чеченской Республики в программе Армейских международных игр АрМИ - 2016 (далее АрМИ - 2016) является развитие лучших традиций физической культуры и массового спорта.

Главными задачами являются:

- массовое участие в сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ВФСК ГТО);
- формирование и сплочивание коллективов на основе командных состязаний;
- выявление лучших команд на всех уровнях соревнований;
- подготовка команд, направленная на высокие результаты по программе «Тяжело в учении, легко в бою» для участия в АрМИ - 2016;
- участие в отдельных программах АрМИ - 2016.

Решение указанных задач способствует:

- совершенствованию системной патриотической (военно- патриотической) работы среди военно-патриотических клубов и других объединений;
- развитию массового движения по внедрению ВФСК ГТО, в целом укреплению здоровья подрастающего поколения, а принявшие участие в АрМИ - 2016 получат серьезные знания и навыки военно-прикладного характера.

Лучшим командам будет представлена возможность защищать честь ДОСААФ России, своих организаций, субъектов и федеральных округов Российской Федерации на международных соревнованиях.

2. ОРГАНИЗАТОРЫ

Общее руководство организацией и непосредственное проведение соревнований осуществляют организационные комитеты, сформированные из представителей регионального отделения ДОСААФ России Чеченской Республики и органов исполнительной власти Чеченской Республики (по согласованию). На последующих этапах - ДОСААФ России, Минобороны России и органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации (по согласованию), главные судейские коллегии.

3. МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся в три этапа:

Первый этап соревнований - школьный 07.02.2016г.

Второй этап соревнований – муниципальный 14.02.2016г.

Место проведения муниципального этапа - МБОУ «СОШ №2 с.п. Гвардейское»

Третий этап соревнований – республиканский.

Сроки проведения республиканских соревнований - февраль 2016 г. Точная дата республиканских соревнований будет объявлена накануне.

Соревнования проводятся в городе Грозном, на стадионе им.С. Белимханова.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

К участию в соревнованиях допускаются команды военно-патриотических клубов, других объединений.

Состав команды военно-патриотических клубов и других объединений - 26 человек, в том числе 24 участника, 1 представитель команды, 1 тренер.

Участники соревнований распределены по двум возрастным группам:

I возрастная группа - 13-15 лет

II возрастная группа - 16-17 лет.

В каждой возрастной группе принимают участие:

юноши - 8 чел; девушки - 4 чел.

Все участники команды должны иметь единую спортивную форму.

После проведения соревнований на кубок Главы Чеченской Республики составляется реестр военно-патриотических клубов, которые в дальнейшем участвуют в последующих этапах многоборья с персональными данными каждого члена команды.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся по двум разделам программы.

Первый раздел: многоборье ГТО «В здоровом теле — здоровый дух».

Второй раздел: военизированная эстафета «Тяжело в учении, легко в бою».

Раздел 1. «МНОГОБОРЬЕ ГТО»

Условия выполнения упражнений

Соревнования по многоборью ВФСК ГТО проводятся согласно тестов и нормативов соответствующих возрастных групп по пяти упражнениям:

- бег на 60, 100м;
- бег на 2000,3000 м;
- подтягивание на высокой перекладине (мужчины);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины);
- прыжок в длину с места;
- стрельба из пневматической винтовки.

Для выполнения государственных требований ВФСК ГТО участники соревнований дополнительно проходят тестирование по следующим упражнениям:

- наклон вперед из положения стоя;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- метание спортивного снаряда на дальность;
- плавание на 50 м.

На всех видах обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Бег на 60 и 100 метров

Бег проводится по подготовленной дистанции. Для участников в возрасте 11 - 15 лет - бег на 60 м., 16 лет и старше - бег на 100 м. Упражнение выполняется с высокого или низкого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

Бег на 2000,3000 м

Бег на выносливость проводится по пересеченной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (мужчины)

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок был выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Участник выполняет максимальное количество подтягиваний (за 4 мин.).

Ошибки:

- 1) Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины)

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки прямые на ширине плеч, кисти - вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу (или платформе высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний- разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Участник выполняет максимальное количество сгибаний-разгибаний рук (за 4 мин.).

Ошибки:

- 1). Касание пола бедрами.
- 2). Нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги».
- 3). Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4). Разновременное разгибание рук.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в

соответствующем секторе для 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. Мах руками разрешен.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

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

Стрельба из пневматической винтовки

Упражнение ВП-1. Выполняется на дистанции десять метров из положения стоя с опорой локтями о стойку (мишень № 8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения упражнения - десять минут.

Пневматическая винтовка ИЖ-38, переломка, прицел закрытый.

Оружие и боеприпасы предоставляются организаторами соревнований.

Наклон вперед из положения стоя

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке 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.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: 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 подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий 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.

Метание спортивного снаряда на дальность

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники II - IV ступеней Комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

Условия подведения итогов

Соревнования - лично-командные.

Командные итоги подводятся по наибольшей сумме баллов, набранных всеми участниками команды в соответствии с таблицей (приложение 2).

При равенстве суммы баллов у двух или нескольких команд предпочтение отдается команде, показавшей лучший результат в беге на выносливость (2000,3000 м).

В личном первенстве итоги подводятся по наибольшей сумме баллов, набранных участником соревнований среди мужчин (юношей, мальчиков) и женщин (девушек, девочек) отдельно в каждой возрастной группе.

При равенстве суммы баллов у двух или нескольких участников предпочтение отдается участнику, показавшему лучший результат в беге на выносливость (2000,3000 м).

По итогам соревнований рекомендуется сформировать сборную команду по многоборью ВФСК ГТО.

Раздел 2. «ВОЕНИЗИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА»

Состав команды - 10 чел.

В программу военизированной эстафеты входит 8 этапов:

- 1-й этап - обычный бег на 50 м (1 чел.);
- 2-й этап — неполная разборка и сборка автомата АК-74, бег на 50 м (1 чел.);
- 3-й этап - надевание ОЗК, бег на 50 м (1 чел.);
- 4-й этап - метание гранаты на дальность, бег на 100 м (1 чел.);
- 5-й этап - Надевание противогаза, стрельба из пневматической винтовки по цели (одна попытка). За непопадание в цель - штраф, сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз бег на 50 м (1 чел.);
- 6-й этап - переноска пострадавшего в противогазе (3 чел.);
- 7-й этап - метание гранаты в цель. За непопадание в цель - штраф, сгибания-

разгибания рук в упоре лежа 10 раз, бег на 50 м (1 чел.);
8-й этап - обычный бег на 50 м. (1 чел.)

Условия прохождения этапов эстафеты

I этап - бег на 50 м.

проводится по подготовленной дистанции. Упражнение выполняется с высокого или низкого старта. Участники стартуют по 2 человека.

II этап - неполная разборка и сборка автомата АК-74.

1. Отделить магазин
 2. Произвести контрольный спуск (угол 45 градусов)
 3. Отделить шомпол
 4. Отделить крышку ствольной коробки
 5. Отделить возвратный механизм
 6. Отделить затворную раму с затвором
 7. Отделить затвор от затворной рамы
 8. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой и коснуться стола
 9. Присоединить газовую трубку и опустить флажок
 10. Присоединить затвор к затворной раме
 11. Присоединить затворную раму
 12. Присоединить возвратный механизм
 13. Присоединить крышку ствольной коробки
 14. Произвести контрольный спуск и поставить на предохранитель
 15. Присоединить шомпол
 16. Вставить магазин
- Бег на 50 м.

III этап - одевание общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

1. Надеть чулки, застегнуть хлястики и завязать обе тесьмы на пояском ремне.
 2. Надеть плаш в рукава.
 3. Надеть противогаз, оставляя противогазовую сумку под плащом.
 4. Надеть капюшон.
 5. Застегнуть шпеньки плаща.
 6. Надеть перчатки при этом петли на низках рукавов надеть на большие пальцы поверх перчаток.
- Бег на 50 м.

IV этап - метание гранаты на дальность.

Метание гранаты выполняется в коридор шириной 15 м на дальность 38 м. Участник бросает гранаты поочередно до выполнения норматива. На выполнение упражнения дается не более 3 попыток.

За не выполнение условий упражнения - штраф (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)
Бег на 100 м.

V этап - надевание противогаза, стрельба из пневматической винтовки. Противогаз находится в походном положении.
Порядок надевания противогаза:

1. Задержать дыхание
2. Закрыть глаза
3. Снять головной убор
4. Вынуть шлем-маску из сумки
5. Надеть ее
6. Устранить перекосы и складки
7. Сделать полный вдох
8. Открыть глаза и возобновить дыхание

Стрельба из пневматической винтовки по цели (одна попытка). За непопадание в цель - штраф (сгибание и разгибание рук в упоре лежа-10 раз)

Бег на 50 м.

VI этап - переноска пострадавшего в противогазе (3 человека).

Сначала все участники одевают противогазы, затем двое делают «стульчик» из переплетенных рук и на этом «стульчике» несут третьего до передачи эстафеты.

VII этап - метание гранаты в цель.

Участник бросает гранаты поочередно до попадания в цель. На выполнение упражнения дается не более 3 попыток.

За не выполнение условий упражнения - штраф (сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз).

Бег на 50 м.

VIII этап - Бег на 50 м.

Упражнение выполняется с высокого старта.

Условия подведения итогов в военизированной эстафете

Соревнования командные.

Командные итоги подводятся по наименьшему времени, затраченному командой на прохождение всех этапов военизированной эстафеты.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ОБЩЕКОМАНДНЫХ ИТОГОВ

Общеконандные итоги соревнований подводятся по наименьшей сумме мест занятых командой по результатам участия в двух разделах программы соревнований.

При равенстве суммы мест у двух или нескольких команд предпочтение отдается команде, показавшей лучший результат в многоборье ГТО.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие первое, второе и третье места в муниципальном этапе награждаются грамотами от РУО.

Команды, занявшие первое, второе и третье места в республиканском этапе награждаются кубками и дипломами, участники команд - медалями и дипломами на всех этапах соревнований.

Участники, занявшие первое место в личном зачете, в республиканском этапе награждаются кубками, дипломами и медалями, второе и третье места - дипломами и медалями.

Организаторами соревнований могут быть утверждены и другие призы участникам соревнований.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по проведению соревнований несет региональное отделение ДОСААФ России Чеченской Республики, Правительство Чеченской Республики (по согласованию), в том числе за счет привлеченных средств.

Расходы по командированию участников команд на соревнования (проезд в оба конца, **суточные**, страхование) обеспечивают командирующие организации.

9. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Официальные заявки представляются в мандатную комиссию по указанной форме (приложение 2) в файле типа Microsoft Word. В мандатную комиссию участники представляют заявку с визой врача, документ, удостоверяющий личность.

