



Администрация закрытого административно-территориального  
образования город Заозерск

**Управление образования, культуры, спорта и молодежной политики  
Администрации ЗАТО город Заозерск  
(Управление ОКСиМП)**

### **П Р И К А З**

04.02.2020

№ 01-09/ 48

г. Заозерск

#### **О проведении муниципальных военно-спортивных соревнований для допризывной молодежи «Готов к защите Родины»**

В целях формирования у обучающихся школ города сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, воспитания гражданственности и патриотизма, повышения престижа военной службы, улучшения физической подготовки допризывной молодежи, совершенствования навыков действия в экстремальных ситуациях и согласно Единому календарному плану проведения официальных городских спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий на территории муниципального образования ЗАТО город Заозерск на 2020 год

#### **ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Провести муниципальные военно-спортивные соревнования для допризывной молодежи «Готов к защите Родины» (далее – Соревнования) 21 февраля 2020 года на базе МОУ СОШ № 289.
2. Утвердить прилагаемое Положение о проведении муниципальных военно-спортивных соревнований для допризывной молодежи «Готов к защите Родины» (далее - Положение).
3. Алехиной Е.В., директору ЦДОД, организовать подготовку и проведение Соревнований согласно Положению.
4. Кондратенко И.В., руководителю МОУ СОШ № 289, подготовить помещения и спортивную площадку для проведения этапов Соревнований согласно п.4 Положения.
5. Руководителям образовательных организаций (Е.В. Ильина, И.В. Кондратенко, Е.В. Алехина):
  - 5.1. Обеспечить подготовку и участие команд в Соревнованиях.
  - 5.2. Направить заявку на участие в Соревнованиях до 17 февраля 2020 года.

6. Куличику В.М., директору МКУ ЦРБО, разместить информацию о проведении Соревнований на официальном сайте органов местного самоуправления ЗАТО город Заозерск, на официальном сайте Управления ОКСиМП.

7. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Начальник  
Управления ОКСиМП



Н.А. Зайцева

**Положение  
о проведении военно-спортивных соревнований  
«Готов к защите Родины»**

**1. Цели и задачи**

Военно – спортивные соревнования «Готов к защите Родины» (далее – Соревнования) проводятся с целью формирования у учащихся школ города сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, стремления к здоровому образу жизни, совершенствования морально-психологического состояния и физического развития подрастающего поколения.

В ходе проведения Соревнований решаются задачи:

- совершенствования уровня и качества практической подготовки учащихся по программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- пропаганды и популяризации среди учащихся здорового образа жизни;
- формирования готовности подрастающего поколения к защите Отечества, действия в экстремальных ситуациях;
- повышения престижа военной службы;
- выявления лучших команд.

**2. Организация подготовки и проведения Соревнований**

Подготовка и проведение Соревнований возлагаются на организационный комитет, состоящий из представителей Управления ОКСиМП, ЦДОД, ДЮСШ, МОУ СОШ № 289, ООШ № 288, в/ч 90430, в/ч 22931, в/ч 77360-Т, ФГУ "373 ВМГ СФ".

Непосредственное проведение Соревнований возлагается на судейскую коллегию. Комплектование судейской коллегии осуществляется из представителей ЦДОД, ДЮСШ, МОУ СОШ № 289, в/ч 90430, в/ч 22931, в/ч 77360 – Т, ФГУ "373 ВМГ СФ", ВПО «Выстрел».

Персональный состав судейской коллегии и порядок её работы утверждает организационный комитет.

Соревнования проводятся 21 февраля 2020 года на базе МОУ СОШ № 289. Начало Соревнований в 11.00 часов.

**3. Участники Соревнований**

В Соревнованиях принимают участие команды образовательных организаций г. Заозерска:

- первая возрастная категория: сборные команд 8- 9-х классов, команда юнармейского отряда;

- вторая возрастная категория: сборная команда 10-11-х – классов, сборная команда юнармейского отряда.

Состав команды: 10 участников (из них три девушки).

Команды должны подать заявки, заверенные медицинским работником. Заявки подаются по адресу эл. почты [zaozerskcdod@yandex.ru](mailto:zaozerskcdod@yandex.ru) и в печатном виде, заверенные руководителем организации до 17 февраля 2020 года.

#### **4. Перечень этапов Соревнований**

1. Смотр строя и песни. Судьи на этапе – представители в/ч.
2. Силовая подготовка. Подтягивание на высокой перекладине (для юношей), подтягивание на низкой перекладине (для девушек). Судьи на этапе – представители ДЮСШ.
3. Первая помощь. Судья на этапе – представитель ФГУ "373 ВМГ СФ".
4. Пулевая стрельба. Судья на этапе - А.А. Солоп, руководитель ВПО «Выстрел».
5. Историко-краеведческая викторина. Судья на этапе – представитель в/ч.
6. Полоса выживания. Судьи на этапе – представители в/ч 90430, в/ч 22931, в/ч 77360-Т, ЦДОД.
7. Эстафета. Снаряжение – разряжение магазина к автомату Калашникова. Неполная разборка и сборка автомата. ОЗК. Судьи на этапе – представители в/ч.

#### **5. Программа Соревнований**

Перед началом Соревнований проводится общее построение команд. Главный судья открывает Соревнования.

##### **Этап № 1. Смотр строя и песни**

Проводится в спортивном зале МОУ СОШ № 289. В данном этапе принимает участие 9 человек. Обязательное условие участия – наличие парадной формы одежды. Форма одежды должна быть единообразной, аккуратной. На груди – эмблема команды.

1. Командир отряда докладывает о готовности к этапу Соревнований «Смотр строя и песни».

2. Построение в одношереножный строй, расчет, перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно.

Оцениваются:

- четкость отдачи команд командиром;
- правильность выполнения строевых приемов (расчет на первый и второй, построение в две шеренги и обратно);
- строевая стойка.

Подаваемые команды:

«Отряд, в одну шеренгу - СТАНОВИСЬ». «Отряд, на первый и второй – РАССЧИТАЙСЬ». «Отряд, в две шеренги – СТРОИСЯ».

«Отряд, в одну шеренгу - СТРОИСЯ».

3. Повороты на месте.

Оцениваются:

- четкость отдачи команд командиром;
- четкость исполнения команды (подбородок приподнят, руки прижаты к туловищу);

- строевая стойка.

Подаваемые команды:

«Отряд, напра-ВО», «Нале-ВО», «Кру-ГОМ».

4. Движение строем отделения в колонну по два, выполнение воинского приветствия в движении:

- выполнение воинского приветствия осуществляется строевым шагом, руки прижаты к туловищу, голова повернута в сторону начальника.

Оцениваются:

- четкость отдачи команд командиром;
- четкость исполнения команды.

Подаваемые команды:

«Отряд, шагом - МАРШ». «Отряд, СМИРНО, равнение на-ПРАВО (на-ЛЕВО, на-СРЕДИНУ)».

5. Движение с песней.

- песня должна быть подобрана на патриотическую тему;
- песня должна быть строевой;
- выполнение песни должно быть громким и мелодичным.

Подаваемые команды:

«Отряд, с песней – ПРЯМО».

Снижение оценки по элементам всего этапа:

- на 1 балл-не выполнено одно требование;
- на 2 балла-не выполнены два требования;
- на 3 балла-не выполнены три требования.

Общая оценка выставляется на основании суммы всех набранных баллов по 5-ти бальной системе. Кроме того, оценивается дисциплина строя и действия командира отряда.

## **Этап № 2. Силовая подготовка**

**Подтягивание на высокой перекладине (для юношей),**

**Подтягивание на низкой перекладине (для девушек).**

Проводится в спортивном зале МОУ СОШ № 289. Участвует вся команда.

Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине.

Девушки выполняют подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. Указание: Положение «руки на ширине плеч» определяется в ИП расстоянием между указательными пальцами рук участника, которое не должно отклоняться более, чем на ширину ладони в меньшую или в большую стороны от ширины его плеч.

При подтягивании участник обязан:

- из исходного положения подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;
- опуститься в вис;
- самостоятельно остановить раскачивание;
- зафиксировать на 0,5сек видимое для судьи исходное положение;

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висячем положении. Разрешается только одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- поочередное сгибание рук;
- отсутствие фиксации на 0,5 сек с ИП.

В случае отрыва руки от перекладины, упражнение считается законченным, дальнейшие повторения не засчитываются.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП):

- вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см;
- высота грифа перекладины — 90 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника.

После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП.

Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное сгибание рук.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

### **Этап № 3. Оказание первой помощи.**

Проводится в кабинете МОУ СОШ № 289. Участвует вся команда.

На данном этапе команда получает задание, демонстрирует знания теории и оказывает первую помощь пострадавшему.

Во время выполнения второй части задания, судья не подсказывает правильные действия, а только оценивает действия команды.

Критерии оценки действий команды:

- время принятия решения и начало конкретных действий по оказанию помощи;
- правильность проводимых действий.

За каждое не правильное и не качественное действие по оказанию первой помощи пострадавшему – штраф 10 сек. Победитель определяется по наименьшему количеству допущенных ошибок.

Тема заданий «Наложение повязок при различных видах ранений». Виды повязок для выполнения практической части задания: «Чепец», «Варежка», «Перчатка», «Крестообразная на затылок».

#### **Этап № 4. Пулевая стрельба**

Проводится в «Тире» МОУ СОШ № 289. В соревновании участвует 5 человек от команды (из них 1 девушка). Стрельба из пневматической винтовки производится по круглой мишени: 3 выстрела пристрелочных, 5 зачетных. Перед началом данного этапа команды выстраиваются в помещении «Тира». Командир докладывает руководителю этапа о готовности команды. Победитель определяется по сумме результатов всех участников команды.

#### **Этап № 5. Историко-краеведческая викторина**

Проводится в кабинете МОУ СОШ № 289. Принимает участие вся команда. Викторина состоит из 10 вопросов по пяти темам:

- «Знаковые битвы»;
- «Города-герои. Города воинской славы»;
- «Великие полководцы»;
- «Ордена и медали»;
- «Война в Заполярье».

Победитель и призер определяются по количеству правильно отвеченных вопросов. От 7 до 10 правильных ответов – победитель. От 5 до 6 правильных ответов – 2 место, менее 5 правильных ответов – 3 место.

#### **Этап № 6. Полоса выживания**

Проводится на территории МОУ СОШ № 289. В Соревнованиях участвует вся команда. Соревнования проводятся в виде кросса с выполнением заданий на этапах дистанции.

Этапы:

1. «Перенос раненого». Носилки с «раненым» несут четыре человека. «Раненого» выбирают человека из своей команды. Штраф (10 секунд) начисляется за неаккуратную погрузку «раненого», за падение «раненого» при погрузке и переноске.
2. «Перенос ящика с боеприпасами». Вес ящика 10 кг. За падение ящика команде начисляется штраф (10 секунд).
3. «Преодоление полосы ползком по-пластунски». Участвует вся команда по парам. Каждой паре при касании «контрольной» растяжки начисляется штраф (5 секунд).
4. «Метание гранат в цель». Участвует вся команда. У каждого члена команды три попытки. Штраф начисляется в случае трех неудачных попыток (5 секунд).

При финишировании последнего члена команды – остановка секундомера.

## **Этап № 5. Эстафета**

Проводится в спортивном зале МОУ СОШ № 289. В этапе принимают участие сборная команда 10-11-х классов и команда юнармейцев.

Эстафета проходит в следующей последовательности:

- первый участник разряжает магазин к автомату Калашникова;
- второй участник снаряжает магазин к автомату Калашникова;
- третий – девятый участники поочередно собирают – разбирают автомат;
- десятый – одевает ОЗК.

При финишировании последнего члена команды – остановка секундомера.

### **Награждение**

Награждение состоится в спортивном зале МОУ СОШ № 289 после прохождения командами всех этапов Соревнований.

Общеконандное первенство определяется по наименьшей сумме мест, занятых командами во всех этапах программы Соревнований в каждой возрастной категории.

При равенстве суммы мест преимущество получает команда, имеющая лучший показатель на этапе «Полоса выживания».

Команда – победитель Соревнований, команды - победители в каждом этапе программы Соревнований награждаются грамотами Управления ОКСиМП.

Лучший командир награждается грамотой Управления ОКСиМП.

На этапах «Пулевая стрельба» и «Силовая подготовка» определяются победители в личном зачете среди юношей и среди девушек и награждаются грамотами Управления ОКСиМП.

### **Требования к командам-участницам Соревнований**

Команда должна прибыть на место Соревнований своевременно и в полном составе. Команда не допускает неспортивного поведения участников (неэтичное поведение с судьями и участниками других команд, помеха выступлению других команд, повреждение трассы Соревнований, имущества и т.п.). За грубое нарушение правил техники безопасности, некорректное поведение, за создание травмоопасных ситуаций участники команд дисквалифицируются.

Все участники должны иметь медицинский допуск для участия в Соревнованиях. Медицинским допуском является справка или виза врача на заявке, заверенная печатью.

Организационный комитет Соревнований оставляет за собой право вносить изменения в программу Соревнований.