

УТВЕРЖДАЮ

Председатель регионального
отделения ДОСААФ России
Республики Коми


« » 2016 г.

С.П. Копылов

2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.О. министра образования и
молодежной политики
Республики Коми

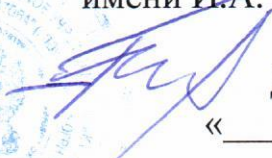

« » 2016 г.

С.А. Моисеева-Архипова

2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ «Сыктывкарский
гуманитарно-педагогический колледж
имени И.А. Куратова»


« » 2016 г.

Д.А. Беляев

2016 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении Первенства Республики Коми по многоборью
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» в программе
Армейских международных игр «АрМИ - 2016»**



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ



Сыктывкар, 2016

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ СОРЕВНОВАНИЙ

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

Главными задачами являются:

- массовое участие в выполнении норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО);

- выявление лучшей команды;

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 получают серьезные знания и навыки военно-прикладного характера.

Лучшей команде будет предоставлено право участия в кубке полномочного представителя Президента Российской Федерации в СЗФО.

1. ОРГАНИЗАТОРЫ

Общее руководство организацией и непосредственное проведение соревнований осуществляет организационный комитет, сформированный из представителей регионального отделения ДОСААФ России Республики Коми, Министерства образования и молодежной политики Республики Коми и ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова».

2. МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Сроки проведения соревнований – 18 марта 2016 г.

Место проведения: ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А.Куратова» (Региональный центр тестирования ВФСК ГТО по отрасли «Образование»), г.Сыктывкар, ул. Катаева, д. 14 (учебный корпус № 2).

Время старта Соревнований: 10.00. Торжественное открытие – 9.30.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

К участию в соревнованиях на первом этапе допускаются команды военно-патриотических клубов средних профессиональных образовательных организаций (колледжей и техникумов).

Состав команды военно-патриотических клубов – 13 человек, в том числе 12 участников, 1 тренер - представитель команды.

Возраст участников: 16-17 лет.

В группе принимают участие:

юноши – 8 чел;

девушки – 4 чел.

Все участники команды должны иметь единую спортивную форму.

4. 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 шести упражнениям:

- подтягивание на высокой перекладине (мужчины);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины);
- прыжок в длину с места;
- стрельба из электронного оружия.
- наклон вперед из положения стоя;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;

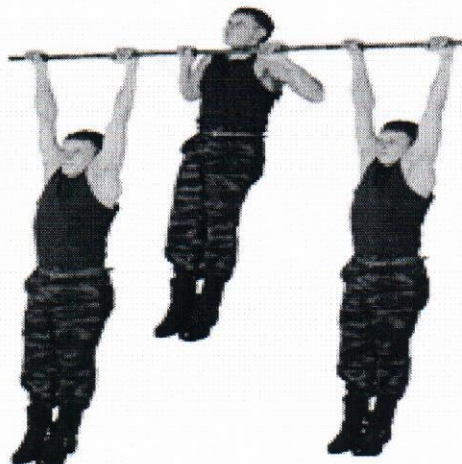
На всех видах обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

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.
- 4) Разновременное сгибание рук.

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

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется из: 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 одновременно.

Стрельба из электронного оружия.

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(или аналог), переломка, прицел закрытый.

Оружие 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.

Условия подведения итогов

Соревнования – 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 стрельбе.

Раздел 2. «ВОЕНИЗИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА»

Состав команды – 6 человек (3 юноши, 3 девушки).

В программу военизированной эстафеты входит 5 этапов:

- 1-й этап – обычный бег на 30м;
- 2-й этап – неполная разборка и сборка автомата АК-74;
- 3-й этап – надевание ОЗК, бег на 30 м с автоматом;
- 4-й этап – снятие ОЗК, снаряжение магазина АК-74 патронами;
- 5-й этап – обычный бег на 30 м с автоматом АК -74;

Условия прохождения этапов эстафеты

I этап – бег на 30 м.

проводится по подготовленной дистанции. Упражнение выполняется с высокого или низкого старта. Участники стартуют по 1 человеку.

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

III этап – одевание общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

1. Надеть чулки, застегнуть хлястики и завязать обе тесьмы на поясном ремне.
 2. Надеть плащ 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 30 м. с автоматом АК-74

IV этап – снятие ОЗК, снаряжение магазина АК-74 патронами

Количество патронов определяется главным судьей перед началом соревнований.

V этап – Бег на 30 м. с автоматом АК-74 к зоне передачи эстафеты (эстафета считается переданной при передаче АК-74 следующему участнику).

Условия подведения итогов в военизированной эстафете

Соревнования командные.

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

5. 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.

6. НАГРАЖДЕНИЕ

Команда, занявшая первое место, награждается кубком, участники команды дипломами. За второе и третье место команды награждаются дипломами. При участии трех и менее команд вторые и третьи места присуждаться не будут.

7. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Предоставление инвентаря, задействованного при организации военизированной эстафеты, и расходы по награждению возлагаются на

региональное отделение ДОСААФ России Республики Коми, в том числе за счет привлеченных средств.

Расходы по командированию участников команд на соревнования обеспечивают командирующие организации.

8. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Официальные заявки представляются в Министерство образования и молодежной политики Республики Коми по указанной форме (приложение 1) в срок до 10 марта 2016 года.

Приложение 1.

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель клуба _____

подпись, фамилия
« ____ » _____ 20 ____ г.

ЗАЯВКА

на участие команды _____
в Первенстве Республики Коми по многоборью Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по
программе Международных армейских игр.

№ пп	Фамилия, имя, отчество	Год рождения	Допуск врача

К соревнованиям допущено
_____ человек

Представитель команды

Врач

Контактный телефон и электронный адрес представителя команды.