

Утверждаю

директор ОУМЦ ФКС и НВП
при управлении образования
Акмолинской области

В. Яковенко

24 марта 2017 год

Положение

**о проведении областных соревнований по выполнению
нормативов военно-спортивного комплекса «Отан қорғаушы»
среди учащихся общеобразовательных школ и колледжей
Акмолинской области, посвященных 25-ти летию
Вооруженных Сил Республики Казахстан**

Цели и задачи

- формирование высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству;
- воспитание чувства ответственности за выполнение гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;
- разностороннее развитие силовых качеств у учащихся общеобразовательных школ и колледжей Акмолинской области;
- выявление наиболее подготовленных юношей для участия в республиканских соревнованиях

Время и место проведения

Соревнования проводятся среди учащихся общеобразовательных школ с 6 по 8 апреля 2016 года в городе Акколь, Аккольского района, для учащихся колледжей с 14 по 16 апреля 2017 года в городе Атбасар на базе индустриально-технического колледжа №1.

Организаторы

Центр физической культуры, спорта и начальной военной подготовки при управлении образования Акмолинской области.

Участники соревнований

В соревнованиях принимают участие команды в составе 5 юношей и одного представителя (преподаватель-организатор НВП). Участники: 1999-2001 годов рождения не достигшие возраста 18 лет, имеющие хорошую физическую подготовку и годные по состоянию здоровья.

Каждый участник должен иметь при себе удостоверение личности (подлинник), справку с места учебы с фотографией (зачетная книжка). Представитель команды: приказ руководителя учреждения образования об

участии в соревновании со списком участников, заявку с допуском врача к соревнованию, рапорт о проведении инструктажа по технике безопасности, отчет о проведенных соревнованиях в учебном заведении.

Форма одежды и снаряжение

Для выполнения дисциплин № 1-5 – камуфлированный военный костюм без головного убора и поясного ремня, обувь спортивная. Для выполнения дисциплин № 6,7 – камуфлированный военный костюм с головным убором и поясным ремнем, обувь спортивная. Каждый участник должен иметь противогаз, команда: облегченный макет АК-74, пульки на каждого участника по 15 штук, винтовку пневматическую с открытым механическим прицелом (разрешается использовать винтовки с фосфорнофлюорисцентной подсветкой целика и мушки). Оптические и диоптрические прицелы запрещаются.

Порядок проведения

Соревнования проводятся в 2 этапа: 1-ый этап проводится районный для общеобразовательных школ и внутри учебных заведений организаций технического и профессионального образования, 2-ой – областной. В программу областного этапа включены семь дисциплин:

1. Подтягивание на высокой перекладине.

Участник на исходном рубеже принимает гимнастическую стойку. При обращении судьи к нему, принимает строевую стойку. По команде «К снаряду» подходит к перекладине принимает положение виса на перекладине. С разрешения судьи приступает к выполнению упражнения. Обязательные условия при выполнении упражнения: категорически запрещается перехватываться руками. При нарушении данного условия, участник отстраняется от выполнения данного упражнения. Подтягивание выполняется с высоким уровнем технического исполнения. Подбородок участника должен выходить выше уровня перекладины на 1-2 см., ступни ног, пятки и носки держатся вместе. Отведение ног назад для замаха не разрешается. Правильность выполнения упражнения определяется по команде судьи «ЕСТЬ!» при возвращении в положение нижнего виса, судья объявляет количество выполненных упражнений (например «ОДИН»). При нарушении условий выполнения упражнения (развел ступни ног, подбородок не вышел выше верха перекладины, выполнил подтягивание с размаха) судья не объявляет счет, а делает предупреждение. При следующем нарушении, участник отстраняется от дальнейшего выполнения упражнения. Допускается отдых при выполнении упражнения не более 3 секунд, если участник остановился при висе в нижнем положении, судья открывает счет

(«один, два, три») после счета «три» участник не начал движение для выполнения упражнения, считается, что он закончил выполнение норматива.

2. Прыжки вверх из положения сидя.

Прыжки вверх из положения сидя на корточках, руки за голову, одна ступня впереди: прыжок не очень высокий, но до полного выпрямления ног и туловища. После каждого прыжка положение ног менять.

Упражнение выполняется на гимнастическом мате (специальной подстилке) исключая ушиб колена в момент приземления. Исходное положение, сидя на одной коленке, руки сцеплены за головой. По команде судьи, участник выпрыгивает в вверх, прыжок не очень высокий до полного выпрямления туловища и ног, отвечающий требованиям фазы прыжка (обе ноги не касаются опоры), приземляется на другое колено, сменяя положение ног. В исходном положении и на момент приземления колено от пятки впереди стоящей ноги не должно находиться на расстоянии более 5-10 см.

Ошибки при которых судья не засчитывает выполнение упражнения: расцеплены руки за головой, не было касания коленом опорной плоскости, не выполнены условия фазы прыжка (не до конца выпрямлены ноги и туловище). Ритм выполнения упражнения произвольный, какие-либо остановки не допускаются.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Упражнение выполняется на жесткой ровной поверхности. Исходное положение, лежа с упором на руки, руки ставятся на ширине плеч, корпус прямой, не допускается прогибание и подъем таза выше уровня плеч, ноги вместе с упором на поверхность передней частью стоп. Выполнение упражнения начинается по команде судьи. Сгибая локти, опускается вниз до касания грудью ладони судьи или специального устройства фиксирующего нижнее положение корпуса. Поднимаясь, возвращается в исходное положение до полного выпрямления рук в локтевом суставе. Все части тела работают синхронно, сохраняя прямое положение корпуса относительно горизонтальной поверхности. Не допускается волнообразное движение корпуса. При правильном выполнении упражнения судья объявляет счет в верхнем положении участника. При нарушении условий выполнения упражнения судья счет не объявляет, а делает замечание с последующим предупреждением и при дальнейшем неправильном выполнении упражнения судья отстраняет участника от выполнения норматива.

Допускается отдых при выполнении упражнения не более 3 секунд, если участник остановился в верхнем положении, судья открывает счет, после счета «три» участник не начал движение для выполнения упражнения, считается, что он закончил выполнения норматива.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Упражнение выполняется на гимнастическом мате (специальной подстилке). Время на выполнение упражнения 2 минуты. Исходное положение, сидя на гимнастическом мате, руки сцеплены за головой в замок (сцепление фалангами пальцев), ноги согнуты в коленях под углом 45° относительно корпуса. По команде судьи, отклоняется в положение лежа с касанием лопатками горизонтальной плоскости, поднимается в вертикальное положение, касаясь локтем противоположного колена и повторяет движение в противоположную сторону. Обязательное условие локтем касаться верха коленного сустава. Разрешается отдыхать в положении сидя в пределах общего времени отведенного на выполнение данного упражнения. Судья ведет счет количества правильно выполненных упражнений. При нарушении условий выполнения упражнений счет не объявляется, делается замечание, предупреждение и отстранение от выполнения упражнения.

Основные нарушения: не коснулся лопатками поверхности гимнастического мата; не коснулся локтем колена; расцеплены руки за головой.

5. Переход прыжком из упора присев в упор лежа и обратно.

Упражнение выполняется на жесткой ровной поверхности. На выполнение упражнения отводится 1 минута.

Исходное положение, упор присев. Руки прямые, колени выведены на 4-5 см. вперед относительно плоскости рук. Стопы упираются в пол передней частью. По согласованию с судьей участник начинает выполнять упражнение, прыжком принимает положение «упор лежа» и возвращается в исходное положение. Правильность выполнения упражнения определяется обязательным касанием коленями ладоней судьи и прямым положением корпуса с небольшим прогибом при упоре лежа. Судья ведет счет количества правильно выполненных упражнений. При нарушении условий выполнения упражнения счет не ведется, делается замечание, предупреждение и отстранение от выполнения упражнения.

Основные нарушения: не коснулся коленями ладоней судьи, в положении «упор лежа» не полностью выпрямлены ноги.

Разрешается отдыхать в положении «упор сидя» в пределах общего времени отведенного на выполнение данного упражнения.

6. Бег 100 метров с боевым снаряжением (облегченный макет АК-74, противогаз)

Упражнение выполняется на специальной беговой или относительно ровной грунтовой дорожке. Исходное положение: старт-положение лежа, руки разведены в стороны по линии старта. По команде «Внимание» руки

сводятся под грудью, толчком нога сгибается для упора и начала движения. По команде «Марш» участник начинает бег. Финиш определяется в момент пересечения воображаемой плоскости над линией финиша любой частью тела. В момент бега АК-74 по желанию участника может находиться в руках или в положении «за спину», противогаз на левой стороне в походном положении.

Основные нарушения: нарушение правил старта «фальстарт», замечание, предупреждение, снятие с выполнения упражнения.

7. Стрельба из пневматической винтовки.

Упражнение выполняется в стрелковом тире или на открытом стрельбище, отвечающем мерам безопасности при проведении стрельбы.

Упражнение ВП-2, дистанция 10 метров. Мишень № 6П, количество пробных выстрелов - 3, зачетных - 10, время на стрельбу - 15 минут.

Особые условия: стрелок в положении стоя удерживает винтовку на руках упираясь прикладом в плечо. Касаться винтовкой и опираться ей на какие-либо предметы запрещается. Допускается использование ремня. Разрешается использовать только пневматические винтовки типа МР-512, с открытым механическим прицелом или импортного производства с фосфорнофлюорисцентной подсветкой целика и мушки. (оптические и диоптрические прицелы запрещаются).

Подтверждение об участии в областном соревновании по выполнению нормативов военно-спортивного комплекса «Отан қорғаушы» направлять в обязательном порядке в ОУМЦ ФК,С и НВП за 10 дней до начала работы мандатной комиссии .

Награждение

Команда, занявшая 1, 2 и 3 места награждаются кубками и дипломами соответствующих степеней, участники команды грамотами и медалями. Лучшие участники в дисциплинах награждаются медалями и грамотами.

Расходы по участию в соревнованиях

Расходы по командированию команд на соревнование несут командирующие организации из расчета:

- проезд в оба конца;
- проживание и питание для участников из расчета 2107тенге (900+1207)
- проживание и питание для представителей – 1986 (900+1086)

Расходы по оплате судейской коллегии, приобретение кубка, дипломов, грамот, медалей несет ОУМЦ ФК,С и НВП при управлении образования.

Оргкомитет