

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3
Г.О.КРАСНОАРМЕЙСК МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

_____ Е.В. Горькая

«____» февраля 2018 г.

Военно-спортивные соревнования
«Растём достойной сменой»

2018 год

Положение о проведении военно-спортивного конкурса «Растём достойной сменой»

1. Цели и задачи

Цели:

- создание условий для обновления содержания, обогащения форм и методов гражданско-патриотического воспитания учащихся школы;
- формирование у учащихся школы сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

- воспитание гражданственности и патриотизма у подрастающего поколения;
- привлечение всех заинтересованных сторон школы (учителя-родители-учащиеся) к объединению усилий по гражданско-патриотическому воспитанию;
- определение уровня знаний, навыков и умений подростков по вопросам безопасности жизнедеятельности человека, физической подготовке, истории Отечества;
- пропаганда и популяризация среди детей здорового и безопасного образа жизни.

2. Время и место проведения

Соревнования проводятся в период «Месячника гражданско-патриотического воспитания», в феврале месяце, и приурочены к празднованию Дня Защитника Отечества.

Место проведения – спортивный зал, рекреация 3 этажа МБОУ СОШ №3.

3. Руководство соревнованиями

- 3.1. Соревнования организует и проводит муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №3 г.о.Красноармейск Московской области.
- 3.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на организатора соревнований, заместителя директора по безопасности, учителя физической культуры Фролова А.В.
- 3.3. Ответственность за соблюдение мер безопасности участниками при подготовке соревнования и в день соревнования возлагается на заместителя директора по УВР Каськову К.К., заместителя директора по безопасности Фролова А.В., учителей физической культуры.

4. Участники соревнования

В соревнованиях принимают участие команда обучающихся 9-11 классов и команда взрослых (родители, участники спортивных клубов).

Состав команды: по 5-10 человек, руководитель команды.

Для участия в соревновании команды-участники заполняют заявку на участие – приложение №1 к настоящему Положению.

Для участия в соревнованиях команды должны иметь спортивную форму, спортивную обувь.

5. Программа соревнований

1 – Построение команд, открытие соревнований.

2 - Соревнование по программе.

Первый этап: спортивная подготовка.

Второй этап: сборка-разборка автомата.

Третий этап: чистка картошки.

Четвертый этап: настольный теннис.

3 – Подведение итогов судейской коллегией.

4 – Награждение победителей и участников.

Соревнования проводятся в соответствии с настоящим Положением. Условия соревнования приведены в приложении №2 к настоящему Положению.

6. Порядок определения результатов

Общекомандное место определяется по сумме очков, набранных на этапах.

В каждом отдельном этапе определяется победитель. При равенстве мест, предпочтение отдается команде, имеющей лучший результат на этапе «Сборка-разборка автомата».

7. Награждение победителей

Участники-победители каждого этапа награждаются медалями. Все остальные участники награждаются дипломами.

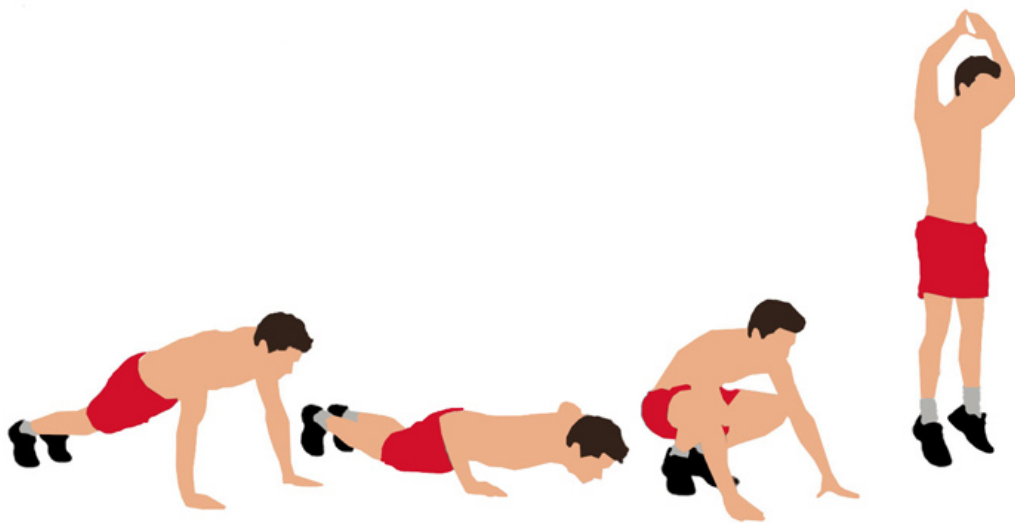
Условия соревнований

Первый этап: Спортивная подготовка.

Командам надо выполнить 5 упражнений по 60 раз. К следующему упражнению нельзя приступать, не закончив предыдущее. Каждый участник может выполнить любое количество повторений в упражнении от 0 до 60.

Упражнения:

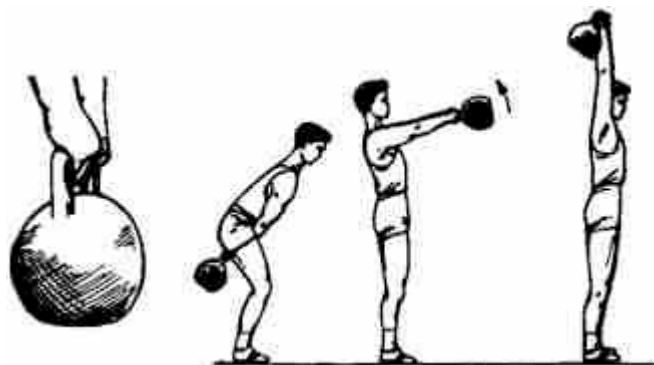
1. Берпи.



Исходное положение- стоя в полный рост, упор присев, упор лежа, отжимания коснувшись грудью пола, упор лежа, упор присев, выпрыгивание вверх с хлопком над головой.

Штрафные баллы, когда упражнение не засчитывается: не коснулся грудью пола, при выпрыгивании не оторвались стопы от пола, не было хлопка над головой.

2. Махи гири.



Исходное положение – стоя в полный рост, гиря опущена вниз, хват двумя руками.

Наклон вперед, гиря уходит между ног, мах, гиря выносится вверх выше уровня головы.

Упражнение не засчитывается, если гиря не поднялась выше уровня головы.

3. Запрыгивание на ящик.



Исходное положение: стоя прямо, присесть и запрыгнуть на ящик. Стоя на ящике полностью выпрямиться.

Упражнение не зачитывается, если на ящике спортсмен полностью не распрямил колени.

4. Ситапы с весом.



Исходное положение: Сидя на полу, в руках (вес), лечь на пол, коснуться весом пола за головой, подняться, коснуться весом пола между ног.

Упражнение не засчитывается, если не было касания пола весом.

5. Выпады с блином над головой.



Исходное положение: Удерживая блин в выпрямленных руках над головой, сделать выпад коснувшись коленом пола и вернуться в исходное состояние. Тоже самое - другой ногой.
Упражнение не засчитывается если: блин не над головой, колено не коснулось пола.

Второй этап: Сборка разборка автомата.

Вызывается по одному участнику от команды. Сборка-разборка выполняется на время. Выигрывает команда, у которой сумма времени всех участников наименьшая.

Описание неполной разборки и сборки АК.

Порядок неполной разборки автомата:

1. Отделить магазин. Удерживая автомат рукой за шейку приклада или цевье другой рукой обхватить магазин, нажимая пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его. После этого проверить, нет ли патрона в патроннике, для чего опустить переводчик вниз, поставив его в положение "АВ" или "ОД"; отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода. При разборке автомата с ночным прицелом после отделения магазина отделить ночной прицел, для чего отвести ручку зажимного устройства влево и назад, сдвигая прицел назад, отделить его от автомата.
2. Вынуть пенал принадлежности из гнезда приклада. Утопить пальцем правой руки крышку гнезда так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда; раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик и выколотку. У автоматов со складывающимся прикладом пенал носится в кармане сумки для магазинов.
3. Отделить шомпол. Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вынуть шомпол. При затруднительном отделении шомпола разрешается пользоваться шомпола и вынуть его. Отделять шомпол выбиванием не выколоткой, которую следует вставить в отверстие головки шомпола, оттянуть от ствола конец рекомендуется.
4. Отделить у автомата дульный тормоз-компенсатор (у АК-47 и АКМ этот пункт отсутствует). Утопить отверткой фиксатор дульного тормоза-компенсатора. Свернуть дульный тормоз-компенсатор с резьбового выступа основания мушки, вращая его против хода часовой стрелки. В случае чрезмерно тугого вращения дульного тормоза-компенсатора допускается производить отворачивание его с помощью выколотки (шомпола), вставленной в окна дульного тормоза-компенсатора.
5. Отделить крышку ствольной коробки. Рукой обхватить шейку приклада, большим пальцем этой руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, другой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку.
6. Отделить возвратный механизм. Удерживая автомат рукой за шейку приклада, другой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

7. Отделить затворную раму с затвором . Продолжая удерживать автомат, отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

8. Отделить затвор от затворной рамы. Взять затворную раму в руку затвором

кверху; другой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.

9. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры.

Порядок сборки автомата после неполной разборки:

1. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат рукой, другой надвинуть газовую трубку передним концом на патрубок газовой камеры и плотно прижать задний конец ствольной накладки к стволу; повернуть с помощью пенала принадлежности замыкатель на себя до входа его фиксатора в выем на колодке прицела.

2. Присоединить затвор к затворной раме. Взять затворную раму в руку, а затвор в другой и вставить его цилиндрической частью в канал рамы; повернуть затвор так, чтобы его ведущий выступ вошел в фигурный вырез затворной рамы, и продвинуть затвор вперед.

3. Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке. Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении.левой рукой обхватить шейку приклада, правой ввести газовый поршень в полость колодки прицела и продвинуть затворную раму вперед настолько, чтобы отгибы ствольной коробки вошли в пазы затворной рамы, небольшим усилием прижать ее к ствольной коробке и продвинуть вперед.

4. Присоединить возвратный механизм. Правой рукой ввести возвратный механизм в канал затворной рамы; сжимая возвратную пружину, подать направляющий стержень вперед и, опустив несколько книзу, ввести его пятку в продольный паз ствольной коробки.

5. Присоединить крышку ствольной коробки. Вставить крышку ствольной коробки передним концом в полукруглый вырез на колодке прицела; нажать на задний конец крышки ладонью правой руки вперед и книзу так, чтобы выступ направляющего стержня возвратного механизма вошел в отверстие крышки ствольной коробки.

6. Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель. Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа.

7. Присоединить дульный тормоз-компенсатор (у АКМ этот пункт отсутствует). Навернуть дульный тормоз-компенсатор на резьбовой выступ основания мушки до упора. Если паз дульного тормоза-компенсатора не совпал с фиксатором, необходимо отвернуть дульный тормоз-компенсатор (не более одного оборота) до совмещения паза с фиксатором.

8. Присоединить шомпол.

9. Вложить пенал в гнездо приклада . Уложить протирку, ершик, отвертку и выколотку в пенал и закрыть его крышкой, вложить пенал дном в гнездо приклада и утопить его так,

чтобы гнездо закрылось крышкой. У автомата со складывающимся прикладом пенал убирается в карман сумки для магазинов.

10. Присоединить магазин к автомату. Удерживая автомат рукой за шейку приклада или цевье, другой ввести в окно ствольной коробки зацеп магазина и повернуть магазин на себя так, чтобы защелка заскочила за опорный выступ магазина.

Третий этап. Чистка картошки.

Каждый участник чистит по 2 картофелины. Учитывается минимально затраченное время и качество чистки.

Четвертый этап. Соревнования по настольному теннису.

Каждый участник из команды обучающихся играет с каждым участником команды соперников. Игра до 11 очков. В случае счета 10:10 игра идет до разницы в 2 очка. Играют три партии. При счете 2:0 победитель получает 3 очка, проигравший 0. При счете 2:1 победитель получает 2 очка, проигравший 1. Побеждает команда набравшая наибольшее количество очков.