**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о военно-спортивной игре «Равнение на подвиг»**

**на приз героя Советского Союза А.Ф. Лебедева**

1. **Общие положения**

Настоящее положение о проведении сетевой военно-спортивной игры «Равнение на подвиг» (далее Игра) на приз героя Советского Союза А.Ф. Лебедева г. Томска, далее Положение, определяет порядок участия в игре и требования, предъявляемые к ее участникам.

1. **Цели и задачи игры**
   1. Целями Игры являются:

* Гражданско-патриотическое воспитание подростков.
* Пропаганда здорового образа жизни.
  1. Задачами Игры являются:
* Изучение истории Отечества.
* Воспитание у обучающихся чувства коллективизма, командного духа, взаимовыручки и товарищеской поддержки.
* Формирование навыков командной практики.
* Повышение уровня физической, технической и тактической подготовки обучающихся.
* Популяризация военно-спортивных соревнований и выявление сильнейшей команды.

1. **Учредители, организаторы Игры**
   1. Учредителями Игры являются:

* Департамент образования города Томска.
* Муниципальное автономное учреждение информационно-методический центр города Томска.
* МАОУ СОШ № 14 им. А.Ф. Лебедева г. Томска.

3.2.Координацию деятельности по подготовке и проведению Игры осуществляет оргкомитет, состав которого формируется из представителей учредителей Игры.

Оргкомитет:

* осуществляет общее руководство подготовкой и проведением Игры;
* формирует программу Игры, списки участников, организует работу по проведению Игры, утверждает итоговые документы Игры.

3.3. Координатор Игры:

Зехов Евгений Сергеевич – учитель физической культуры МАОУ СОШ № 14 им. А.Ф. Лебедева г. Томска, 89539142647, [zekhov@mail.ru](mailto:zekhov@mail.ru).

**4. Дата, время и место проведения Игры:**

Дата и время – 7 мая 2022 года, начало в 10.00

Место проведения – МАОУ СОШ № 14 им. А.Ф. Лебедева г. Томска.

**5. Участники Игры**

5.1. К участию в Игре допускаются разновозрастные команды 7-8 классов общеобразовательных учреждений г. Томска в составе 10 человек (8 основных участников, 2 запасных), имеющих допуск врача.

5.2. Команда состоит из 8 участников: 1 капитан (командир) команды, 1 заместитель командира, 8 основной состав команды. Команда должна состоять из равного количества юношей и девушек (5 мальчиков, 5 девочек). Команда придумывает заранее название команды, девиз, эмблему. Форма одежды – спортивная.

5.3. Заявки на участие в Игре присылать по адресу[zekhov@mail.ru](mailto:zekhov@mail.ru). В Игре примут участие первые 5 команд, приславших заявку (приложение №1).

**6. Этапы проведения игры:**

6.1. Игра включает в себя прохождение станций:

6.1.1 Военно-историческая викторина по праву в годы Великой Отечественной войны.

Участвует вся команда. Команды выполняют задания этапов (туров) Игры (викторина, творческое задание, видео-загадка, правда-неправда, право в фактах и лицах). Задания охватывают знание таких отраслей права как: трудовое, семейное, гражданское, административное, уголовное в годы ВОВ.

В каждом туре за правильный ответ присуждается 1 балл. Побеждает команда, набравшая наибольшую сумму баллов по итогам всех этапов Игры.

6.1.2 Огневая (Соревнования по пулевой стрельбе из пневматического оружия) (приложение №3).

Участвует 2 участника, соревнование по стрельбе лично-командное, количество выстрелов: 3 пробных, 5 зачетных. Положение для стрельбы – сидя. Расстояние до мишени 10 м. Победителями считаются команда, выбившая наибольшее количество очков.

6.1.3. Разборка и сборка автомата

Участвует 2 участника. Каждому участнику фиксируется время разборки и сборки автомата (приложение №2).

6.1.4 Спортивный калейдоскоп (выполнение спортивных силовых упражнений) (приложение №5)

* Юноши–подтягивания (1 раз – 1 балл).
* Девочки – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (3 раза – 1 балл).
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши и девушки).

Соревнование лично-командное. Командный зачет по 2 лучшим результатам.

6.1.5. Оказание первой медицинской помощи

Теоретические и практические задания по оказанию первой медицинской помощи.

Теоретическая часть «Первая доврачебная помощь» (приложение №4).

Практическая часть «Оказание первой помощи» (приложение №4).

6.1.6. Строевая подготовка

а) Выполнение команд:

- «становись»

- перестроение в двухшереножный строй и обратно;

- повороты на месте;

- движение строевым шагом;

- повороты в движении.

Оценивается по десятибалльной системе. Оцениваемые элементы: четкость и правильность подачи команд, строевой шаг, доклад, слаженность строя при движении команды, дисциплина команды во время проведения строевой подготовки.

б) Торжественное прохождение в составе отделения с исполнением военно-патриотической песни.

Оценивается по десятибалльной бальной системе. Оцениваемые элементы: единая форма; четкость подачи команд; качество исполнения песни; дисциплина команды во время проведения конкурса.

**7. Подведение итогов и награждение** **победителей.**

Подведение итогов Игры определяется в командном первенстве. Команды-победители получают дипломы за I, II, III место. Остальные команды получают сертификаты об участии в сетевой военно-спортивной Игре «Равнение на подвиг».

Приложение № 1

Заявка на участие в военно-спортивной игре «Равнение на подвиг», на приз Героя Советского Союза А.Ф. Лебедева.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | Дата, месяц, год рождения | Место учебы, класс | Допуск врача | Виза врача |
| 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |

Допущено \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_человек

Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_=

Классный руководитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_=

Приложение №2

**Порядок неполной разборки и сборки АК-74.**

Разборку и сборку автомата производить:

- на столе или чистой подстилке или специальном столе;

- части и механизмы класть в порядке разборки, обращаться с ними осторожно, не класть одну часть на другую и не применять излишних усилий и резких ударов.

Неполная разборка автомата АК-74

1. Отделить магазин.

2. Проверить, нет ли патронов в патроннике и спустить курок с боевого взвода.

3. Вынуть пенал принадлежности из гнезда приклада.

4. Отделить шомпол.

5. Отделить дульный тормоз-компенсатор.

6. Отделить крышку ствольной коробки.

7. Отделить возвратный механизм.

8. Отделить затворную раму с затвором.

9. Отделить затвор от затворной рамы.

10. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

Сборка после неполной разборки автомата АК-74

1. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой.

2. Присоединить затвор к затворной раме.

3. Присоединить затворную раму с затвором.

4. Присоединить возвратный механизм.

5. Присоединить крышку ствольной коробки.

6. Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель.

7. Присоединить дульный тормоз-компенсатор.

8. Присоединить шомпол.

9. Вложить пенал принадлежности в гнездо приклада.

10. Присоединить магазин к автомату.

Приложение №3

**Условия проведения огневых соревнований.**

Оружие (пневматическая винтовка МР-512) и пульки представляются организатором. Стрельба проводится в помещении, приспособленном для стрельбы (тире) в цокольном этаже школы. Результаты соревнования являются индивидуальными и командными.

До соревнования участники обязаны получить допуск школьного врача, а перед стрельбой пройти инструктаж по мерам безопасности при проведении стрельбы из пневматического оружия.

Перед выполнением упражнений каждым участником проводится пристрелочная стрельба тремя пульками по мишени диаметром 16 сантиметров с чёрным кругом в центре диаметром 6 сантиметров, расположенным на удалении 10 метров и размещённой на высоте 1 метр. Положение стрелка, сидя, на стуле, с упором обоих локтей на стол.

После проведения пристрелочных выстрелов проводится осмотр мишени стрелком. В последующем осмотр мишеней проводит только судья при подсчёте очков.

Для выполнения упражнений используются три мишени расположенные на трёх направлениях. На первом направлении для стрельбы стоя, на втором для стрельбы с колена, на третьем для стрельбы лёжа. Стрелок ведёт стрельбу с одного огневого рубежа, не переходя по направлениям. Пульки выдаются по три штуки перед выполнением каждого упражнения.

Условия выполнения упражнений:

Первое упражнение.

Стрельба из пневматической винтовки стоя.

Упражнение выполняется тремя пульками по мишени диаметром 12 сантиметров с чёрным кругом в центре диаметром 4,5 сантиметров (10-ка обозначена белым кругом без цифр диаметром 1сантиметр), расположенным на удалении 10 метров и размещённой на высоте 1 метр. Положение стрелка, стоя, левым или правым боком в сторону мишени. Локти не упираются в корпус.

Второе упражнение.

Стрельба из пневматической винтовки с колена.

Упражнение выполняется тремя пульками по мишени диаметром 12 сантиметров с чёрным кругом в центре диаметром 4,5 сантиметров (10-ка обозначена белым кругом без цифр диаметром 1сантиметр), расположенным на удалении 10 метров и размещённой на высоте 1 метр. Положение стрелка, стоя на правом колене с упором локтя левой руки в колено левой ноги.

Третье упражнение.

Стрельба из пневматической винтовки лёжа.

Упражнение выполняется тремя пульками по мишени диаметром 12 сантиметров с чёрным кругом в центре диаметром 4,5 сантиметров (10-ка обозначена белым кругом без цифр диаметром 1сантиметр), расположенным на удалении 10 метров и размещённой на высоте 1 метр. Положение стрелка, лёжа, с упором на руки.

**Правила подведения итогов.**

Результат поражения мишени пульками определяется по попаданию в круги мишени обозначенные цифрами. При порыве кромки круга мишени, результат засчитывается в пользу большего количества очков. Для получения общего результата сумма всех очков складывается. Для общего подведения итогов стрельбы суммируются результаты выполнения всех трёх упражнений. Судья отмечает на мишени количество очков и сообщает их секретарю. Секретарь соревнований суммирует результат и заносит его в таблицу протокола соревнований (приложение №2).

Если у двух стрелков оказывается одинаковый результат, то проводится повторная стрельба одним выстрелом из положения стоя, если результат оказывается одинаковым, то стрельба производится по одному выстрелу до тех пор, пока у одного из участников результат не окажется выше.

Лучшая команда считается по сумме набранных баллов всеми участниками команды. При одинаковом результате команд производится дополнительная стрельба по одному выстрелу всеми участниками спорных команд и подсчитывается их сумма.

Участников, занявших три первых места, награждают призами, а классу, в котором выиграла команда, вручается переходящий кубок или вымпел.

**Участник, нарушивший меры безопасности при проведении стрельбы, снимается с соревнования без возможности замены запасным, командный результат засчитывается по оставшемуся участнику.**

Приложение №4

**Оказание первой медицинской помощи**

«Первая доврачебная помощь»

**Теоретические задания**

1. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему после укуса пчелы? Осы?

2. Чем опасны клещи? Как удалить клеща с поверхности тела?

3. Чем опасна остановка дыхания человека?

4. Что необходимо предпринять при химическом ожоге глаза?

5. Ваши действия при лекарственных отравлениях?

6. Ваши действия при пищевых отравлениях?

7. Носовое кровотечение. Первая помощь.

8. Алгоритм действий при искусственной вентиляции легких.

9. Инсульт. Первые признаки. Оказание первой помощи.

10. Задание - сопоставить название лечебного средства из первой колонки (аммиак, охлаждающий пакет, анальгин, жгут, ацетилсалициловая кислота, уголь активированный, валидол, раствор йода, супрастин) с описанием его применения из второй колонки.

**Практические задания**

Практическое задание представлено описанием возможного несчастного случая, командам необходимо объяснить алгоритм действий в указанной ситуации.

Возможные формулировки ситуации могут быть следующие:

1. Человек очень неудачно скатился с горки. В области левого голеностопного сустава он ощущает сильную боль. В области сустава отмечается припухлость, затруднено движение в суставе. Он не может ступить на поврежденную ногу. Ваши действия.

2. Человек упал и поранился (рассек руку об осколок стекла) Ваши действия.

1. Человек очень неудачно скатился с горки. В области левого голеностопного сустава он ощущает сильную боль. В области сустава отмечается припухлость, затруднено движение в суставе. Он не может ступить на поврежденную ногу. Ваши действия.

2. Человек упал и поранился (рассек руку об осколок стекла) Ваши действия.

Приложение №5

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногамивыполняется 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. Сумма лучших попыток 6-ти участников складывается и образует итоговый результат испытания.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)**

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее.

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. 1 сгибание и разгибание равняется 1 очку. Сумма 6-ти участников складывается и образует итоговый результат испытания**.**

**Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежавыполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», 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 ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Сумма 6-ти участников складывается и образует итоговый результат испытания