



РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
«КУМТОРКАЛИНСКИЙ РАЙОН»

368080, с. Коркмаскала, Кумторкалинский район РД. Тел.55-14-20

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

«08» 02 _____ 2016г.

№ 17

«О проведении военно-спортивной игры
«А ну-ка, парни!» среди молодежи
Кумторкалинского района
посвященный Дню Защитника Отечества

В соответствии с планом работы МКУ «Управление Культуры, молодежной политики в сфере развития молодежной политики в 2016 году, так же в целях патриотического воспитания молодежи и повышения престижа воинской службы у подрастающего поколения

постановляю:

1. Провести 20.02.2016г. в 10ч.00мин на территории Коркмаскалинской средней школы, муниципальный этап военно-спортивной игры «А ну-ка, парни!» среди допризывной молодежи, посвященный Дню Защитника Отечества.
2. Утвердить положение о проведении муниципального этапа военно-спортивной игры «А ну-ка парни!», среди допризывной молодежи, посвященный Дню Защитника Отечества.
3. Настоящее постановление опубликовать в районной газете «Сари-хум» и разместить на официальном сайте АМР «Кумторкалинский район».
4. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на зам.главы АМР «Кумторкалинский район» Ю.А.Юсупова.

Глава

М.Б.Бамматов

ПОЛОЖЕНИЕ

о районной военно-спортивной игре «А ну-ка, парни!» среди допризывной молодёжи, посвященной Дню защитника Отечества

1. Общие положения

Районная военно-спортивная игра «А ну-ка, парни!» (далее - «Игра») среди общеобразовательных учреждений района, проводится во исполнение плана работы МКУ «Управление Культуры, молодежной политики в сфере развития молодежной политики в 2016 году.

2. Цели и задачи

- Патриотическое воспитание молодёжи;
- Повышение престижа воинской службы у подрастающего поколения;
- Улучшение подготовленности допризывной молодёжи;
- Популяризация военно-спортивного и патриотического движения;
- Определение уровня физической подготовленности молодёжи.

3. Участники Игры

Для участия в Игре допускаются юноши 16-17 лет в составе 7 человек, получившие медицинский допуск, прошедшие инструктаж по мерам безопасности при работе на спортивных снарядах и готовые физически к выполнению Условий Игры.

Приказом по учреждению, направляющему команду, назначается руководитель, ответственный за жизнь и здоровье участников соревнований.

Все участники соревнований должны иметь сменную спортивную обувь, дополнительное имущество, оборудование, снаряжение согласно Условию и Инструкции выполнения упражнений. За невыполнение требований судьи на этапе, связанном с соблюдением мер безопасности, участник соревнований отстраняется от дальнейшего участия в конкурсе.

4. Дата и место проведения

Игра проводится в 3 этапа со 2 февраля по 30 апреля 2016 г.

1 этап – муниципальный - проводится 20.02.2016г на территории Коркмаскалинской средней школы. Начало военно-спортивной игры 10ч.00мин.

2 этап – зональный (в нём принимают участие команды, занявшие 1 место на муниципальном этапе) - проводится со 2 по 15 апреля 2016 года по 4 зонам:

1 зона - Центральный Дагестан в нее входят: города Махачкала, Каспийск, Буйнакс, Кизилорт, Буйнакский, Кизилортский, Карабудахкентский и Кумторкалинский районы.

Место проведения этапа - г. Махачкала.

2 зона - Северный Дагестан в нее входят: города Южно-Сухокумск, Кизилорт, Хасавюрт, Новолакский, Тарумовский, Кизлярский, Бабаюртовский, Хасавюртовский, Казбековский и Новолакский районы.

Место проведения этапа - г. Хасавюрт.

3 зона - Южный Дагестан в нее входят: города Избербаш, Дербент, Дагестанские огни, Каякентский, Дербентский, Магарамкентский, Ахтынский, Докузпаринский, Рутутльский, Табасаранский, Сулейман-Стальский, Курахский, Хивский, Агульский, Кайтагский, Дахадаевский и Сергокалинский районы.

Место проведения этапа - г. Избербаш.

4 зона - Горный Дагестан в нее входят: Унцукульский, Гумбетовский, Ботлихский, Ахвахский, Цумадинский, Гергебильский, Хунзахский, Шамильский, Тляратинский, Цунтинский, Левашинский, Гунибский, Акушинский, Чароинский, Лакский, Кулинские районы и Бежтинский участок.

Место проведения этапа - с. Леваша Левашинского района.

3 этап – финал Республиканской игры (в нём принимают участие команды, занявшие 1,2 и 3 место на зональных этапах) состоится 30 апреля 2016 года.

Место проведения финала -Физкультурно-оздоровительный комплекс г. Избербаш.

5. Руководство Игры

Организацию и проведение военно-спортивной игры «А ну-ка, парни!» среди допризывной молодёжи, посвященной Дню защитника Отечества осуществляет МКУ «Управление Культуры, молодежной политики района.

6. Заявки

Командам, принимающим участие в муниципальном этапе игры, необходимо направить заявки до 15.02.2016г. включительно по адресу: с.Коркмаскала, МКУ «Управление Культуры, молодежной политики на имя заместителя начальника «УКМП» А.А. Османова. Так же можно направить заявки с печатью на эл. адрес---Pana.mera@bk.ru

7.Судейство и организация Игры

Главный судья Игры назначает судей на этапы, секретаря, инструктирует их о правильности выполнения упражнений, соблюдение мер безопасности, страховки, само страховки. Судья на этапе контролируют правильность выполнения упражнений всего комплекса, оценивают и выносят результат, подводят итоги работы участников соревнований на данном этапе. Вмешательства в действия судьи категорически запрещено.

Главный секретарь соревнований принимает заявки команд, проверяет документы участников, регистрирует и оформляет результаты.

Врач соревнований контролирует медицинский допуск участников соревнований. В случае невыполнения требований отстраняет участника Игры. Постоянно находится на месте проведения конкурса, имея при себе обязательный набор медицинских средств для оказания медицинской помощи.

8. Условия выполнения конкурса

Каждый участник команды выполняет комплекс зачетных упражнений, состоящих из двух видов физических упражнений и одного вида военно-прикладного упражнения. Количество комплексов соответствует количеству участников соревнований от одной команды (семь). Таким образом, один участник от команды принимает участие только в одном комплексе по собственному усмотрению либо решению тренера.

По результатам выполнения упражнения в комплексе (количество раз, время, баллы) определяется место участника. Далее все места участников каждой команды суммируются и определяется команда-победительница и призеры.

По согласованию с руководителями команд судейская бригада вправе вводить или отменять контрольное время на выполнения упражнения на этапе.

9. Награждение

В каждом виде упражнения определяется лучший результат.

В каждом комплексе упражнений определяется лучший результат.

В конкурсе определяются команды, занявшие 1,2 и 3 места.

Победители и призеры Конкурса будут награждены.

Перечень выполняемых комплексов и упражнений в них

- I этап/комплекс:**
1. Подтягивание на высокой перекладине на максимальное количество раз.
 2. Подъем ног из положения виса на перекладине на максимальное количество раз.
 3. Военный компонент.
- II этап/комплекс:**
1. Двоеборье: подъем переворотом + выход силой на перекладине на максимальное количество раз.
 2. Прыжок в длину с места на лучший результат из 3-х попыток.
 3. Военный компонент.
- III этап/комплекс:**
1. Отжимание рук в упоре на параллельных брусьях на максимальное количество раз.
 2. Прыжки через гимнастическую скамейку на двух ногах на максимальное количество за 1 минуту.
 3. Военный компонент.
- IV этап/комплекс:**
1. Толчок гири 16 кг. Поочередно правой и левой рукой на максимальное количество раз на время.
 2. Прыжки на скакалке на 2-х ногах на максимальное количество раз за 1 мин.
 3. Военный компонент.
- V этап/комплекс:**
1. Сгибание, разгибание рук в упоре от пола на максимальное количество раз.
 2. Приседания поочередно на правой и левой ноге без помощи рук на максимальное количество раз.
 3. Военный компонент.
- VI этап/комплекс:**
1. Лазание по канату без помощи ног на максимальное количество метров.
 2. Поднимание туловища на наклонной доске на макс. количество раз.
 3. Военный компонент.
- VII этап/комплекс:**
1. Метание набивного мяча 3 кг на дальность, из положения «сидя»(стоя) (3 попытки).
 2. Челночный бег 4 X 12 метров на скорость.
 3. Военный компонент.
- Военный компонент и последовательность его выполнения:** Одевание
общевойскового противогаза, разборка-сборка АКМ, подготовка к стрельбе из АКМ из положения «С колена».

УСЛОВИЯ И ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ОТДЕЛЬНЫХ ЭТАПАХ

1/1. Подтягивание на высокой 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 спортсмена, которое не должно отклоняться более, чем на ширину ладони в меньшую или большую сторону от ширины его плеч. По команде судьи «К снаряду!» спортсмен подходит к перекладине и в течение 30 сек. имеет право самостоятельно подготовить гриф перекладины, опробовать перекладину.

Спортсмен имеет право использовать предоставленную организаторами магнезию или подтягиваться с чистыми руками. После вызова к перекладине (если спортсмен не готов раньше),

судья подаёт команду «Можно!», после которой спортсмен должен принять неподвижное стартовое ИП, и, услышав команду «Марш!», приступить к выполнению упражнения.

При подтягивании спортсмен **обязан:**

- из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;
- опуститься в вис;
- самостоятельно либо с помощью судьи остановить раскачивание;
- зафиксировать на 0,5 сек. видимое для экзаменатора ИП.

запрещено:

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль;
- отталкиваться от пола и других предметов;
- производить рывки и волнообразные движения ногами и туловищем;
- сгибать руки поочередно;
- висеть на одной руке;
- применять накладки;
- отпускать хват, раскрыв ладонь;
- перехват рук вдоль или поперёк грифа перекладины, раскрыв ладонь;
- останавливаться во время очередного подтягивания.

Плавное изменение относительного положения частей тела спортсмена, при выполнении упражнения, не приводящее к облегчению подтягивания «силой» не является ошибкой.

Спортсмен **имеет право:**

- использовать опору или помощь для принятия стартового ИП;
- изменить положение хвата на грифе перекладины не раскрывая ладоней;
- выполнить подтягивание с ускорением или замедлением.

При нарушении спортсменом правил выполнения упражнения судья немедленно командует «Нет!» и кратко называет ошибку.

При ошибке «Перехват!», что фиксируется при раскрывшейся ладони, спортсмену не засчитывается одно очередное правильно выполненное подтягивание.

Если команда «Нет!» повторяется трижды подряд, судья подаёт команду «Закончил!» и громко называет количество засчитанных подтягиваний.

1.2. Подъём ног из положения виса на перекладине.

Это упражнение является базовым для наращивания массы и силы, а также мышц живота. Подъём прямых ног — самое эффективное из всех упражнений для нижней части брюшного пресса, выполняемых с собственным весом.

Условия выполнения:

1. Повиснув на турнике хватом чуть шире плеч, мощно поднимите прямые ноги вверх.
2. Когда голени ваших ног коснутся грифа перекладины опустить ноги в ИП.
3. Допускается незначительное сгибание ног в коленном суставе.
4. После 3-х подряд неправильно выполненных попыток упражнение заканчивается.

2.1. Подъём переворотом.

Из исходного положения хватом сверху за перекладину подтянуться, движением на себя «забросить» ноги за перекладину, перевернуться и подняться на прямые руки — т.е. в упор спереди (низ живота касается перекладины). Вернуться в исходное положение. Положение виса и упора фиксируется на 0,5 сек.

2.1. Выход силой на перекладине на одну руку.

Из ИП «Виса на перекладине», подтянуться, перенести вес тела на одну руку, а вторую вывести над перекладиной локтем вверх — то есть выполнить «флажок» на турнике, а затем вывести так же второй локоть и отжаться вверх до положения упора спереди. Вернуться в исходное положение. Положение виса и упора фиксируется на 0,5 сек. Запрещается удерживаться на перекладине с помощью предплечья, производить выход в упор с раскачивания, находиться в упоре-висе более 3-х секунд, производить выход одновременно на 2 руки.

2.2. Прыжок в длину с места применяется для определения силовых качеств мышц нижних конечностей. Результат определяется по расстоянию от линии старта до ближайшей точки касания земли спортсменом.

В зачет идет лучший результат из трех попыток.

3.1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Принять исходное положение упора на брусьях: Упор, руки выпрямлены. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки выйти в упор до полного выпрямления рук до исходного положения. Положение упора фиксируется. При сгибании рук плечи опускаются вперед - вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

3.2. Прыжки через гимнастическую скамейку.

ИП стоя на 2-х ногах по команде судьи «Марш!» спортсмен выполняет прыжки через гимнастическую скамейку попеременно влево-вправо с незначительным продвижением вперед. Толчок производится одновременно 2-мя ногами. Приземление производится одновременно на 2 ноги. В зачет идет количество правильно выполненных прыжков за 1 минуту.

4.1. Толчок гири.

Толчок выполняется с груди, когда плечи прижаты к туловищу, а ноги выпрямлены. В момент фиксации гири вверх - руки, туловище и ноги должны быть выпрямлены. Выполнение упражнения закончено:

- гиря поставлена на помост;
- трех нарушений требований к техническому выполнению упражнения или трех подряд предупреждений - «НЕ считать». Команда «Не считать!» подается при: - толчке гири с перерывом в движении, т. е. при доталкивании или дожиме; - отсутствии фиксации в стартовом положении;
- отсутствии фиксации гири вверх руки; - не выпрямлена рабочая рука в локтевом суставе
- гиря вверх;
- не выпрямлены ноги в коленных суставах в исходном положении и в положении
- гиря вверх;
- пятки в момент выполнения толчка оторваны от пола.

4.2. Прыжки со скакалкой

Прыжки со скакалкой выполняются на двух ногах, при этом учитывается количество правильно выполняемых прыжков за 1 минуту.

5.1 Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения (ИП) – «Упора лёжа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора»

Указание: Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч спортсмена.

По команде «Марш!» при сгибании-разгибании спортсмен **обязан:**

- из ИП согнув руки, прикоснуться грудью к контактной платформе (сжатой в кулак и поставленной вертикально ладони судьи)
- разогнув руки вернуться в ИП;
- зафиксировать на 0,5сек. видимое для экзаменатора ИП продолжить выполнение упражнения;
- услышав команду экзаменатора «Не считать» зафиксировать на 0,5сек. видимое для экзаменатора ИП и после того, как названа кратко ошибка и предыдущий счёт, продолжить выполнение упражнения.

Указание: При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию.

запрещено:

во время паузы нарушать ИП;

- создавать упоры для ног;
- касаться бёдрами пола;
- разводить локти относительно осевой линии туловища более, чем по 45°;
- делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем;
- останавливаться во время выполнения очередного сгибания-разгибания рук;
- касаться платформы грудью более 1 сек.;

Спортсмен **имеет право:**

- выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением;
- отдыхать в ИП не более 3-х секунд.

Если команда «Не считать» повторяется трижды подряд, судья подаёт команду «Закончил!» и громко называет количество засчитанных сгибаний-разгибаний.

5/2. Приседания на одной ноге.

По готовности спортсмена и по команде судьи «Марш!» участник принимает исходное положение «Стоя на одной ноге, другая нога вытянута вперед». Удерживая равновесие приступает к приседаниям. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от пола не отрывать. В исходном положении опорная нога выпрямлена в коленном суставе. Если спортсмен потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Выполнение упражнения прекращается в случае трех касаний пола любой частью тела кроме опорной сгибаемой ноги.

Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой без паузы для отдыха. Засчитывается суммарный результат двух попыток.

6/1. Лазание по канату без помощи ног (длина каната 4м). Упражнение характеризуется комплексным развитием силовой выносливости верхнего плечевого пояса и согласованности движений рук и ног (координации). Участник, стоя (с прыжка) поднимается по канату до верхней отметки без помощи ног. Зафиксировав вис с помощью ног в верхней части каната, касается метки рукой, с помощью ног спускается, касается пола двумя ногами (становится на пол), без паузы для отдыха продолжает выполнение упражнения. Результат оценивается по количеству преодоленных метров либо правильно законченных подъемов. Выполнение упражнения прекращается с момента удержания веса тела на канате с помощью ног при подъеме.

6/2. Подъем туловища на наклонной доске.

Из ИП – лежа на спине, на доске, руки за головой в «замок», ноги слегка согнуты, стопы закреплены, лопатки касаются доски. По команде судьи «Марш!» – поднять туловище, пересечь плечевым поясом вертикальную линию (90 градусов) – вернуться в исходное положение – упражнение выполнено. Выполнение упражнения прекращается случае 3-х подряд допущенных ошибок.

7/1 Бросок набивного мяча (3 кг), из положения сидя, ноги врозь. Используется для оценки скоростно-силовых способностей верхнего плечевого пояса. Из трех попыток засчитывался лучший результат. Длина броска измерялась от точки пересечения таза и туловища до ближайшей точки касания снаряда пола. Плечи должны находиться на линии отсчёта, ноги вытянуты вперёд, в момент броска ноги от пола не отрывать.

7.2. Челночный бег 4 x12 м. Предназначен для оценки скоростных и координационных способностей. По команде судьи «Марш!» испытуемый 4 раза преодолевает дистанцию 12 м, перенося последовательно два пластмассовых кубика, находящихся на линии границ 12-ти метрового отрезка. Результат теста – время от начала движения до пересечения черты финиша.

Военный компонент – условия выполнения

Из исходного положения «Стоя, противогаз в сумке в положении «На готове», автомат и разряженный магазин находятся на полу-каримате.

По команде судьи «Газы» одеть противогаз, сделать выдох, разобрать- собрать автомат, принять изставку к стрельбе из положения с колена, дослат патрон в патронник, поставить оружие на предохранитель, доложить «К стрельбе готов!».

Время засекается с момента подачи команды судьей «Газы» до окончания доклада курсанта «к стрельбе Готов!». За нарушение правил выполнения нормативов штраф 5 сек.

Нарушения. Противогаз: открыты глаза, складки на шлем-маске, не сделан контрольный выдох, отсутствует дыхательный клапан.

Автомат: нарушен порядок разборки-сборки, нарушена техника безопасности при контрольном спуске, части и механизмы автомата наложены друг на друга, части и механизмы не закреплены и не установлены в нужное положение.

Общекомандный зачет

1.Строевая подготовка.

В данном конкурсе участвует вся команда, и выполняют строевой марш с песней, повороты на месте и в движении.

2. Комплексная эстафета «Полоса препятствий»

Порядок проведения эстафеты:

1 этап – старт, пробежав 5 метров, участник выполняет с ходу прыжок через гимнастического козла.

2 этап – переползание по-пластунски 10-15 метров под сетью из веревки высотой 40-60 см;

3 этап –разборка/ сборка автомата АК-74 (учитывается последовательность разборки, за каждое нарушение - 1 штрафной балл).

4 этап – прыжок через планку выполняется с ходу (высота планки 1 метр, за сбивание планки 2 штрафных балла).

5 этап – оказание первой медицинской помощи при закрытом переломе голени (необходимо наложить две шины и перенести пострадавшего на носилках до финиша); участвуют три участника команды, учитывается правильность выполнения действий, за каждое нарушение - 2 штрафных балла.

Результат времени эстафеты фиксируется в момент пересечения линии финиша последним участником команды, несущим носилки. Сумма штрафных баллов, набранных командой на этапах, переводится на время и прибавляется к результату времени финиша команды. Один штрафной балл равен 5 секундам. Победитель определяется по лучшему времени.

Подведение итогов конкурса: победители определяются по наименьшей сумме мест в каждом этапе. Команды-призеры награждаются почетными грамотами, ценными подарками, команды, занявшие призовые места – грамотами и сладкими подарками. Также награждаются команды-победители каждого этапа конкурса.

3. Перетягивание каната

Канат диаметром до 100 мм перетягивают команды, состоящие из семи участников. На снаряд наносится одна центральная и две боковые отметки (по обе стороны от центра) на расстоянии 1 м. Центр каната перед стартом совпадает с центральной линией площадки. По команде судьи «Марш!» команды приступают к перетягиванию каната.

Победителем считается команда, перетянувшая канат от центра на 1 метр в свою сторону. Система соревнований – олимпийская, согласно жеребьевке. В финале команды соревнуются до 3-х побед.

Приложение №2

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ
В ВОЕННО-СПОРТИВНОЙ ИГРЕ «А НУ-КА, ПАРНИ!»
С КОМАНДАМИ

№	Наименование команды
	ФИО участника
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Дата ожидания	СОШ и класс	Допуск врача

Представитель команды _____

М. П.