

Программа военно-спортивного сбора «Уральская зарница 2019»
для образовательных учреждений Советского района города Челябинска

1. Конкурс «Плац-парад».

В конкурсе от команды участвует 11 человек (минимум 2 девушки).

Конкурс проводится в соответствии со строевым уставом Вооружённых Сил Российской Федерации.

Программа конкурса:

Прохождение в составе команд торжественным маршем и с песней.

Личный состав участников выстраивается в линию отрядов. Состав команды 11 человек, из них 1 командир и 1 знаменосец. Справа налево по номерам организаций. Отряд выстраивается в колонну по 3 человека, на правом фланге отряда размещается знаменосец и командир. Интервал между отрядами 2 шага.

1.1 Прохождение торжественным маршем.

По команде судьи «К ТОРЖЕСТВЕННОМУ МАРШУ» командиры выходят строевым шагом, четыре шага прямо и четыре шага налево, после чего останавливаются. Знаменосцы делают соответственно два шага прямо, два шага налево и также останавливаются.

По команде судьи «ПО ОТРЯДНО» командиры и знаменосцы поворачиваются направо.

По команде судьи «НАПРА-ВО» отряды поворачиваются направо.

По команде судьи «ДИСТАНЦИЯ 10 МЕТРОВ», «ШАГОМ - МАРШ». Отряды начинают движение и выходят на исходную позицию. Флаг образовательного учреждения в положении «К ТОРЖЕСТВЕННОМУ МАРШУ». На исходной позиции отряд останавливается. Командир отряда командует «ОТРЯД РАВНЯЙСЬ, СМIRНО, ШАГОМ-МАРШ». При приближении к судейской бригаде, за 15-20 шагов, командиры подают команду «ОТРЯД-СМIRНО РАВНЕНИЕ НАПРА-ВО». Командир прикладывает руку к головному убору, личный состав прижимает руки и поворачивают, за исключением первой колонны, голову направо. После прохождения судейской бригады командир подаёт команду «ОТРЯД-ВОЛЬНО» и отпускает руку от головного убора, а личный состав поворачивают голову прямо и начинают движение с отмашкой рук. Отряд возвращается на место построения.

1.2 Исполнение строевой песни.

По команде судьи «ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ ПЕСНИ» командиры выходят строевым шагом, четыре шага прямо и четыре шага налево, после чего останавливаются. Знаменосцы делают соответственно два шага прямо и два шага налево и также останавливаются.

По команде судьи «ПО ОТРЯДНО» командиры и знаменосцы поворачиваются направо.

По команде судьи «ДИСТАНЦИЯ 20 метров, НАПРА-ВО» отряды поворачиваются направо.

По команде судьи «ШАГОМ-МАРШ» отряды начинают движение и выходят на исходную позицию. Флаг образовательного учреждения в положении «НА ПЛЕЧО».

На исходной позиции командир останавливает отряд. Подаёт команду «ОТРЯД, РАВНЯЙСЬ, СМIRНО, С МЕСТА, С ПЕСНЕЙ, ШАГОМ - МАРШ». По

команде отряд начинает движение и исполняет песню. После исполнения песни уходят со строевого плаца.

1.3 Определение результатов конкурса.

Каждый элемент оценивается по пятибалльной системе, заносится в протокол. Суммируются баллы двух судей. Место определяется по наибольшему количеству баллов. Если команды набрали одинаковые баллы, занимают одинаковое место.

Оценивается:

- дисциплина строя;
- строевой шаг отделения;
- действия командира;
- выполнение воинского приветствия в движении;
- прохождение с песней;
- единая выглаженная форма одежды с эмблемой команды на правом плече;
- вычищенная обувь.

2. Конкурс «Статен и строен – уважения достоин».

Строевая подготовка в составе отделения.

В конкурсе от команды участвует 11 человек (минимум 2 девушки).

Соревнования проводятся по программе, включающей элементы строевой подготовки согласно строевому Уставу вооруженных сил Российской Федерации:

- выход отделения, рапорт командира отделения судье и ответ юнармейцев на приветствие судьи соревнований;
- внешний вид отделения;
- выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно»;
- повороты на месте;
- перестроение отделения из одношереножного строя в двушереножный и обратно;
- одиночная подготовка командира отделения и одного юнармейца по выбору командира.

Оценка одиночной подготовки включает:

- выход из строя, подход к начальнику, доклад, постановка в строй;
- повороты на месте и в движении;
- строевой шаг.

Каждый элемент оценивается по пятибалльной системе, заносится в протокол.

3. Конкурс «Меткий стрелок» .

Условия участия в конкурсе:

- время работы на этапе 15 минут;
- в конкурсе участвует команда из 10 человек из них 2 девушки.
- стрельба проводится из пневматической винтовки, из положения сидя с опорой локтей на стол, по мишени № 8 (диаметр мишени 45,5 мм, черное яблоко – 30, 5 мм, размер «десятки» - 0,5 мм), на расстоянии 10 метров.
- количество выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных.
- рекомендуется использование собственной пневматической винтовки.
- выстрел производится только по команде руководителя стрельб.
- результаты конкурса будут зачтены участникам, как выполнение испытаний комплекса «Готов к труду и обороне» в разделе «Стрельба».

Штраф за несоблюдение мер безопасности — минус 10 очков.

Команда оканчивает стрельбу по окончании контрольного времени.

Определение результатов:

- побеждает команда, показавшая наибольшую сумму выбитых очков с учетом штрафных баллов.

– при равенстве результатов приоритет отдаётся команде, получившей наименьшее число штрафных баллов.

– при равном результате (одинаковое количество штрафных баллов) командам присуждаются одинаковые места.

4. Конкурс «Готов к труду и обороне».

Конкурс проводится по 5 видам (минимум 2 девушки):

4.1 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

В данном виде соревнований участвуют 2 человека от команды.

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

– при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

– использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

– заступ за линию отталкивания или касание ее;

– отталкивание с предварительного подскока;

– поочередное отталкивание ногами;

– уход с места приземления назад по направлению прыжка.

4.2 Подтягивание.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 0,5 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

– нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

– нарушение техники выполнения испытания;

– подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

– фиксация исходного положения менее чем на 0,5 секунды;

– подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

– явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

4.3 Поднимание туловища из положения лежа на спине.

В данном виде соревнований участвуют 2 девочки от команды.

Техника выполнения.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок»,

лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (тест) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

4.4 Челночный бег с кубиками (3 * 10 м)

В данном виде соревнований участвуют 2 человека.

Техника выполнения.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

На финишной линии лежит кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) начинает бег в сторону финишной черты; берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) за стартовую линию и снова бежит к финишной черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «Марш!», до пересечения линии финиша. Участники стартуют по 2 человека.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

4.5 Наклон вперед из положения стоя

В данном виде соревнований участвуют 2 человека.

Техника выполнения.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье или предмете, заменяющем ее. Ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Один судья для всех команд на каждый вид в данном конкурсе.

5. Конкурс «Воинская слава России. История родного края».

В конкурсе участвует 10 человек (2 девушки минимум). Команде выдаются билеты с 10 вопросами по данной тематике в тестовом режиме; в течение 3 минут участники отвечают письменно на вопросы и сдают ответы судье конкурса;

оценивается правильность ответов и время выполнения задания по последнему участнику.

НА КОНКУРС КОМАНДА ДОЛЖНА ИМЕТЬ СВОИ ПИСЬМЕННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ.

6. Конкурс «Основы безопасности жизнедеятельности».

В конкурсе участвует 10 человек (2 девушки минимум). Команде выдаются билеты с 10 вопросами по данной тематике в тестовом режиме; в течение 4 минут участники отвечают письменно на вопросы и сдают ответы судье конкурса; оценивается правильность ответов и время выполнения задания по последнему участнику.

НА КОНКУРС КОМАНДА ДОЛЖНА ИМЕТЬ СВОИ ПИСЬМЕННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ.

7. Военизированная эстафета

В конкурсе участвует 10 человек (2 девушки минимум).

– **1 этап.** Неполная разборка АК-74 и сборка после неполной разборки (1 человек);

Порядок разборки: отделить «магазин», проверить наличие патрона в патроннике, (снять автомат с предохранителя, отвести рукоятку затворной рамы назад, отпустить рукоятку, спустить курок с боевого взвода), отделить шомпол, крышку ствольной коробки, пружину возвратного механизма, затворную раму с газовым поршнем и затвором, вынуть затвор из затворной рамы, отсоединить газовую трубку со ствольной накладкой.

Сборка осуществляется в обратном порядке. После присоединения крышки ствольной коробки спустить курок с боевого взвода и поставить автомат на предохранитель.

Бег 50 метров.

Штрафы:

- несоблюдение мер безопасности - 1 балл (плюс 30 секунд).
- вмешательство представителя команды в действия команды — снятие.
- **2 этап.** Надевание ОЗК (1 человек). Порядок выполнения норматива:

Надевание ОЗК в виде плаща

Заблаговременное надевание ОЗК (плащ в рукава) проводят на незараженной местности по команде: «Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть. Газы!»

По этой команде необходимо:

- положить ОЗК на землю, оставляя на себе противогаз в походном положении;
- достать чулки и перчатки из капюшона плаща ОП-1м;
- надеть чулки, завязать обе тесьмы на поясном ремне, застегнуть хлястики, начиная с нижних;
- надеть плащ в рукава и противогаз, оставляя противогазовую сумку под плащом, и застегнуть шпеньки плаща;
- надеть капюшон и перчатки, при этом петли на низах рукавов надеть на большие пальцы поверх перчаток.

Бег 20 метров

№ п/п	Ошибки	Штрафной балл	Штрафное время
1	Надевание защитных чулок производилось с застегнутыми хлястиками	1 балл	5 сек
2	Не завязаны обе тесьмы на поясном ремне	1 балл	5 сек
3	Не правильно застегнуты борта плаща или не полностью одеты чулки	1 балл	5 сек

4	Не закреплены закрепками держатели шпенок или не застегнуто два шпенок	1 балл	5 сек
5	Не соблюдалась последовательность норматива	1 балл	5 сек
6	Имеются открытые участки обмундирования и кожи	3 балл	15 сек

Пояснения

В «походное» положение противогаз переводят следующим образом:

- надевают сумку с противогазом через правое плечо, чтобы она находилась на левом боку, застежка сумки должна быть обращена от себя.

- подгоняют при помощи передвижной пряжки длину плечевого ремня так, чтобы верхний край сумки был на уровне пояса.

- сдвигают сумку немного назад так, чтобы при ходьбе она не мешала движению руки, и закрепляют сумку на туловище с помощью поясной тесьмы.

- **3 этап.** Транспортировка пострадавшего (3 человек);

- **4 этап.** Гладкий бег (1 человек);

- **5 этап.** Близнецы (переброска мяча друг другу во время бега) (2 человека);

- **6 этап.** «Тачка» (2 человека).