

АВТОТРАНСПОРТНЫЙ
ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ

ПРИГЛАШАЕМ

НА СОРЕВНОВАНИЯ ПО :

В
О
Е
Н
Н
О
П
Р
И
К
Л
А
Д
Н
Ы
М

В
И
Д
А
М



К
О
М
П
Л
Е
К
С
У

Г
Т
О

1
5
·
0
2
·
1
6

**ОТЕЧЕСТВО
ДОЛГ · ЧЕСТЬ**

СОГЛАСОВАНО
Директор СПб ГБУ «Центр
физической культуры,
спорта и здоровья
Фрунзенского района»

_____ А.В.Соловьев
«__» _____ 2016 г.

СОГЛАСОВАНО
Начальник отдела
физической культуры и
спорта администрации
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

_____ Г.В.Куковеров
«__» _____ 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель главы
администрации
Фрунзенского района
Санкт - Петербурга

_____ Э.А.Ильин
«__» _____ 2016 г.

СОГЛАСОВАНО
Начальник отдела
образования администрации
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

_____ Е.Н.Гавриленко
«__» _____ 2016г.

СОГЛАСОВАНО
Директор СПб ГБОУ СПО
«Автотранспортный и
Электромеханический
колледж»

_____ С.К. Корабельников
«__» _____ 2016 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований по предмету
«Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности»

2016

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Привлечение жителей Фрунзенского района к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- выявление качества подготовки выпускаемых школьников, закрепления и углубления знаний и умений, в процессе теоретического и практического обучения;
- популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- пропаганда и популяризация военно-прикладных видов спорта среди населения.

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Дата проведения: 15.02.2016

Место проведения: СПб ГБОУ СПО «АТЭМК», Салова ул., д. 63

Начало соревнований: 10:00.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ

Общее руководство осуществляет Отдел физической культуры и спорта администрации Фрунзенского района Санкт-Петербурга. Организацию спортивно-массового мероприятия осуществляет Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр физической культуры, спорта и здоровья Фрунзенского района» (далее – СПб ГБУ «Центр ФКСиЗ»), при участии СПб ГБОУ СПО «АТЭМК» Фрунзенского района.

Ответственный представитель СПб ГБУ «Центр ФКСиЗ» - Ермилов Павел Валерьевич, начальник Отдела организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, моб. тел. 8 (904) 640-87-74.

Ответственный представитель СПб ГБОУ СПО «АТЭМК» Фрунзенского района - Баранов Валерий Владимирович, моб. тел. 8(921)330-59-91.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся ОУ Фрунзенского района, в возрасте 16-17 лет (V ступень). Состав команды смешанный, количество спортсменов от одной команды - 4 человека. Участники должны иметь медицинский допуск на данные соревнования.

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования командные, личные результаты оцениваются отдельно в каждой из дисциплин, кроме теоретической части.

Прибытие участников: 9.20

Регистрация участников: 9.30

Начало соревнований: 10.00

Окончание соревнований: 15.00

Подведение итогов: 17.00

Награждения победителей будет проходить в торжественной обстановке 19.02.2016 г. в актовом зале СПб ГБОУ СПО «АТЭМК».

Теоретическая часть.

Теоретическая часть состоит из пяти разделов тестовых заданий, отличающихся по сложности.

- **Характеристика заданий**

В теоретических заданиях участнику необходимо выбрать один правильный ответ из четырёх предложенных.

- **Оценивание работы**

Все тестовые задания оцениваются в баллах одинаково:

Правильный ответ – 1 балл;

Отсутствие ответа или неправильный ответ – 0 баллов.

Таким образом, при правильных ответах по всем заданиям общее количество баллов составит:

- 1 раздел из 14 заданий – **14 баллов**
- 2 раздел из 12 заданий – **12 баллов**
- 3 раздел из 7 заданий – **7 баллов**
- 4 раздел из 12 заданий – **12 баллов**
- 5 раздел из 5 заданий – **5 баллов**

Всего за ответы на 50 тестовых заданий можно набрать 50 баллов.

- **Условия выполнения тестового задания:**

Вопросы тестовых заданий отображаются на экране с помощью мультимедийной аппаратуры. Время на решение одного тестового задания – 1 минута. Участник отмечает правильный ответ буквенным обозначением в раздаточной таблице.

Общее время проведения тестового задания – 50 минут.

Место проведения – библиотека колледжа.

РАЗДЕЛ 1

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

РАЗДЕЛ 2

Автономное выживание в природных условиях.

РАЗДЕЛ 3

Вооруженные Силы Российской Федерации

РАЗДЕЛ 4

АК-74, назначение, устройство, тактико-технические характеристики.

РАЗДЕЛ 5

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Практическая часть.

Практическое задание № 1: «Неполная разборка-сборка АК-74»

Задание: «Выполнить неполную разборку и сборку макета АК-74»

Стандарт выполнения:

Порядок неполной разборки ММГ АК-74

1. Отделить магазин – удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин; нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его.
2. Произвести контрольный спуск – опустить переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.
3. Вынуть пенал с принадлежностью – утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда.
4. Одеть шомпол – оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вытянуть шомпол вверх.
5. Отделить крышку ствольной коробки – левой рукой обхватить шейку (переднюю часть) приклада, большим пальцем этой руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку (повернуть до упора ограничителей угла поворота крышки в опорные площадки основания для крепления газовой трубки и крышки ствольной коробки).
6. Отделить возвратный механизм – удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой 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 левой рукой, правой рукой 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 левую руку затвором кверху; правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы боевой выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.
9. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой – удерживая автомат левой рукой, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры.

Порядок неполной сборки макета АК-74

1. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой.
2. Присоединить затвор к затворной раме.
3. Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке.
4. Присоединить возвратный механизм.
5. Присоединить крышку ствольной коробки.
6. Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель.
7. Присоединить шомпол.
8. Вложить пенал в гнездо приклада.
9. Присоединить магазин к автомату.

Место выполнения задания: стрелковый тир.

Условия выполнения: задание выполняется на полу, ММГ АК-74 находится перед участником. До команды судьи, участник олимпиады до оружия не касается.

Критерии оценки: участник производит в целом разборку-сборку АК-74 на время, в правильной последовательности. Количество баллов выставляется из таблицы оценки результатов Спартакиады молодежи Санкт-Петербурга допризывного возраста, согласно затраченному суммарному времени.

Максимальное количество баллов 100.

Практическое задание № 2: «Снаряжение магазина»

Задание: «Выполнить снаряжение магазина АКМ патронами калибра 7,62 мм»

Стандарт выполнения:

Снаряжение магазина АКМ 30-ю учебными патронами.

Участник берет магазин в левую руку горловиной вверх и выпуклой стороной влево, а в правую руку – патроны пулями к мизинцу так, чтобы дно гильзы немного возвышалось над большим и указательным пальцами. Удерживая магазин с небольшим наклоном влево, нажимом большого пальца вкладывать патроны по одному под загибы боковых стенок дном гильзы к задней стенке магазина.

Место выполнения задания: стрелковый тир.

Условия выполнения: задание выполняется на полу, магазин от АКМ и 30 учебных патронов (россыпью) находятся перед участником. До команды судьи, участник олимпиады до магазина и учебных патронов не касается.

Критерии оценки: участник производит снаряжение магазина АКМ на время. Количество баллов выставляется согласно таблицы оценки результатов Спартакиады молодежи Санкт-Петербурга допризывного возраста.

Максимальное количество баллов 100.

Практическое задание № 3:

«Стрельба из пневматической винтовки»

Задание: «Выполнить стрельбы из пневматической винтовки»

Стандарт выполнения:

Стрельба производится из пневматической винтовки.

Выстрелов — 3 пробных, 5 зачетных.

Время на зачетную стрельбу — 5 мин.

Время на подготовку — 3 мин.

Оружием для выполнения обеспечивает организатор.

Результат не засчитывается:

- 1) произведен выстрел без команды судьи;
- 2) заряжено оружие без команды судьи;
- 3) нарушены требования безопасности при стрельбе

Место выполнения задания: стрелковый тир.

Условия выполнения: Стрельба из пневматической винтовки производится из положения стоя с опорой локтями о стойку на дистанцию 10 м по мишени № 8.

Максимальное количество баллов 50.

Практическое задание № 4:

«Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 минуту)»

Стандарт выполнения: Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (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 ассистентом судьи к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания ассистент судьи удерживает ноги участника за ступни и голени.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Место выполнения задания: спортивный зал.

Условия выполнения: задание выполняется на гимнастическом мате, участник в исходном положении, начинает выполнение задания по команде судьи.

Критерии оценки: производятся на основании нормативов ГТО (5 ступень) возраст 16-17 лет, для юношей и девушек в соответствии с таблицей:

«золотой знак ГТО» - **50 баллов;**

«серебряный знак ГТО» - **40 баллов;**

«бронзовый знак ГТО» - **30 баллов;**

За каждое дополнительное поднимание туловища, сверх вышеуказанного норматива, участник получает по одному дополнительному баллу.

При невыполнении норматива на «бронзовый знак ГТО» участник получает – **0 баллов.**

Практическое задание № 5:

«Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в сантиметрах)»

Стандарт выполнения: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП):

стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Участник выступает в форме, позволяющей судьям определять выпрямление ног в коленях.

Участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в целых сантиметрах.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Место выполнения задания: спортивный зал.

Условия выполнения: задание выполняется на гимнастической скамье, участник в исходном положении, начинает выполнение задания по команде судьи.

Критерии оценки: производятся на основании нормативов ГТО (5 ступень) возраст 16-17 лет, для юношей и девушек в соответствии с таблицей:

«золотой знак ГТО» - **50 баллов;**

«серебряный знак ГТО» - **40 баллов;**

«бронзовый знак ГТО» - **30 баллов;**

За каждый дополнительный сантиметр наклона туловища, сверх вышеуказанного норматива, участник получает по два дополнительных балла.

При невыполнении норматива на «бронзовый знак ГТО» участник получает – **0 баллов.**

Практическое задание № 6:

**« Юноши – подтягивание из виса на высокой перекладине
(на количество раз);**

**Девушки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
(на количество раз)»**

Стандарт выполнения для юношей:

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение задания.

Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Стандарт выполнения для девушек:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного

положения (ИП):

упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти направлены вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без дополнительной опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение задания.

Засчитывается количество полных правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, плотного касания грудью пола или «контактной платформы», фиксируемых счетом судьи в исходном положении.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) не плотное или отсутствие касания грудью пола (контактной платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Место выполнения задания: спортивный зал.

Условия выполнения: задание выполняется на высокой перекладине (для юношей), на полу (для девушек), участник в исходном положении, начинает выполнение задания по команде судьи.

Критерии оценки: производятся на основании нормативов ГТО (5 ступень) возраст 16-17 лет, для юношей и девушек в соответствии с таблицей:

«золотой знак ГТО» - **50 баллов;**

«серебряный знак ГТО» - **40 баллов;**

«бронзовый знак ГТО» - **30 баллов;**

За каждое подтягивание/отжимание, сверх вышеуказанных нормативов, участник получает по два дополнительных балла.

При невыполнении норматива на «бронзовый знак ГТО» участник получает – **0 баллов.**

6. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

После выполнения всех дисциплин, главный судья подводит итог по командному выступлению, личные лучшие результаты между всеми участниками отмечаются особой грамотой и медалями. Команда, занявшая первое место, награждается ценным подарком, остальные команды получают кубки, медали и грамоты. Награждение состоится...где и когда состоится??

7. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по предоставлению наградной атрибутики несет СПб ГБУ «Центр ФКСиЗ». Призы, команде победителю предоставляет СПб ГБОУ СПО «АТЭМК» Фрунзенского района.

8. ЗАЯВКИ

Предварительные заявки необходимо прислать на электронную почту atk7662452@gmail.com до 10 февраля 2016 года. Контактная информация по телефону: 8(921)330-59-91 – Баранов Валерий Владимирович. Оригиналы заявок необходимо предоставить в день соревнований главному судье.

Настоящее положение является официальным приглашением на турнир.

Начальник отдела организации
и проведения спортивно – массовых
мероприятий СПб ГБУ «Центр ФКСиЗ»

_____ П.В.Ермилов

Заместитель директора СПб ГБУ «Центр ФКСиЗ»
по спортивно-массовой работе

_____ В.О.Смирнов