**Государственное Бюджетное общеобразовательное учреждение**

**лицей № 373 московского района Санкт-Петербурга**

**«Экономический лицей»**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О спортивных соревнованиях учащейся молодежи**

**Санкт-Петербурга «Патриот»**

**Посвящённых дню Защитника Отечества.**

Разработчик положения:

Педагог-организатор лицея Крюков Михаил Яковлевич

**2015-2016 уч. год.**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О спортивных соревнованиях учащейся молодежи Санкт-Петербурга «Патриот»**

Спортивные соревнования учащейся молодежи Санкт-Петербурга проводятся в соответствии с Государственная программой "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы", утверждённой постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493. В рамках внутренней деятельности межсетевого проекта, по патриотическому воспитанию «Патриот»

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Целью проведения Спортивных соревнований учащейся молодежи «Патриот» является содействие подготовке молодежи Санкт- Петербурга допризывного возраста к военной службе.

Основные задачи Спортивных соревнований:

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности юных петербуржцев, развитие и формирование физических качеств и прикладных двигательных навыков, обеспечивающих физическую готовность к защите Отечества;

- дальнейшее совершенствование организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью.

- вовлечение подрастающего поколения в систематические занятия физической культурой и спортом, воспитание гражданственности и патриотизма, формирование стремления к здоровому образу жизни, профилактика и преодоление вредных привычек;

- определение и поощрение, организаций и учреждений, а также специалистов, добившихся наиболее высоких результатов в спортивно­массовой работе с молодежью допризывного возраста;

Участники проекта:

1. Санкт-Петербургский **Авиационно-транспортный** колледж (АТК), структурное подразделение ГУГА Государственного университета гражданской авиации.

2. ГБОУ Гимназия №67 Петроградского района. 3. ГБОУСОШ № 527Невскогорайона. 4. ГБОУ СОШ № 320 Приморского района. 5. ГБОУСОШ№ 16 Василеостровского района 6. ГБОУ лицей № 373 «Экономический лицей» Московского района

7.ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского района

8. ГБОУ СОШ №543 Московского района

9. ГБОУ гимназия № 293 Красносельского района

РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство проведением Соревнований осуществляется Советом межсетевого проекта и его куратором Пановой Ниной Васильевной, педагогом-организатором Крюковым Михаилом Яковлевичем и учителями физкультуры принимающей организации, а также администрацией и учителями физкультуры участвующих организаций.

Дата и время проведения Соревнований: 24 февраля с 15.00 до 18.00

Местопроведения Спортивный зал Лицея № 373. Московский пр. 112.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

**Состав команды - 6 человек, мальчики. (учащиеся от 15 до 17 лет. (8-й – 10-й класс))**

**Соревнования начинаются с построения команд и представления организаторов и судей. Форма одежды спортивная.**

**1.СОРЕВНОВАНИЕ:Подтягивание** на высокой перекладине выполняется из исходного положения - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. При выполнении подтягивания подбородок должен подняться выше грифа перекладины, опускание в вис осуществляется до полного разгибания рук, положение виса фиксируется на 0,5-1 с. Запрещаются рывковые, маховые и волнообразные движения ногами или туловищем, перехваты рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь, а также использование накладок и клеящих веществ. Максимальное число подтягиваний **15 раз**. На выполнение упражнения дается 4 минуты.Для определения первенства в упражнении в командном зачете учитываются результаты всех участников, **( максимально 90 баллов),** результаты протоколируются.

**2. СОРЕВНОВАНИЕ:состоит из двух частей 2.1. Боулинг волейбольными мячами (пять человек) и 2.2 «Лучший оружейник» - разборка-сборка автомата (один человек).**

**2.1. Боулинг волейбольными мячами**, 5 членов команды должны катнув мяч, сбить максимально **пять**конусообразных стоек расположенных в ряд на расстоянии 10 метров. Две команды строятся напротив друг друга, по обе стороны от ряда стоек. Качение мяча по свистку судьи. Даётся **две** попытки, очки суммируются. **Максимально10 баллов.**

**2.2 «Лучший оружейник» -** Один член команды в это время приглашается на разборку и сборку автомата Калашникова Задание выполняется в виде одного непрерывного (слитного) упражнения. Результаты участников фиксируются с точностью до 1с. Упражнение по разборке-сборке автомата Калашникова, выполняемое более 2 минут, прекращается и не оценивается.

Неполная разборка автомата Калашникова осуществляется в соответствии с Наставлением по стрелковому делу Вооруженных Сил Российской Федерации в следующей последовательности: 1) отделить магазин; 2) проверить, нет ли патрона в патроннике (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 из гнезда приклада (принадлежность из пенала не извлекать); 4) отделить шомпол; 5) отделить крышку ствольной коробки; 6) отделить возвратный механизм; 7) отделить затворнуюраму с затвором; 8) отделить затвор от затворной рамы; 9) отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

Сборка автомата Калашникова после неполной разборки выполняется в таком порядке;

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 его на предохранитель; 7) присоединить шомпол; 8) вложить пенал в гнездо приклада; 9) присоединить магазин к автомату.

Общее время протоколируется и переводится в баллы**Меньше минуты - 3 балла, до 1 мин 30 секунд - 2 балла, от 1мин-30 секунд; до 2 мин - 1 балл.**

**3. СОРЕВНОВАНИЕ: Рывок ГИРИ 16 кг. Три человека от команды. (остальные три участника команды участвуют в челночном беге в противогазах)**

Упражнение выполняется в один приём. Участник должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать её. В момент фиксации гири в верхнем положении, рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены. Рука спортсмена должна находиться во фронтальной плоскости головы. Не допускается изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе. После фиксации вверху, участник, не касаясь гирей туловища и плеча, опускает её вниз для выполнения очередного подъёма. Смена рук производится один раз, произвольным способом. При опускании гири на плечо во время выполнения рывка первой рукой подается команда «Переложить». Случайное касание помоста гирей при замахе не считается ошибкой. Во время фиксации гири в верхнем положении рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены. После счета судьи участник может принять произвольное положения тела для отдыха. При касании гирей помоста без потери темпа следующий подъём не засчитывается. При потере темпа, при касании гирей помоста, на первой руке подается команда «Переложить» на второй «Стоп». При потере темпа рывка на первой руке подаётся команда «Переложить», на второй «Стоп». Смена рук производится один раз произвольным способом, можно выполнять смену рук на дополнительном замахе. При двух дополнительных замахах следующий подъём не засчитывается. При большем количестве замахов подается команда «Стоп».

    Команда «Стоп» подается:

    - за техническую неподготовленность (неоднократно повторяющееся неправильное выполнение упражнения отличающееся от общепринятых правил рывка, определяется судьей на помосте);  
    - постановке гири на плечо при рывке второй рукой;  
    - постановке гири на помост.

    Команда «Не считать» подается при

- дожиме гири (спортсмен дожимает гирю на прямую руку после подъёма);  
    - отсутствии фиксации в верхнем положении;  
    - касании свободной рукой какой-либо части тела, помоста, гири, работающей руки, ног, туловища.

**Количество рывков участников суммируется, первенство определяется по командному результату.**

**4. СОРЕВНОВАНИЕ - Челночный бег-эстафета, в противогазах. Дистанция 30 метров - два участка по 15 метров.**(туда и обратно).Участвуют остальные три члена команды, (которые не принимали участие в рывке гири).

Старт по свистку, участвуют две команды одновременно. Участник стартует в уже одетом противогазе, бежит 15 метров туда до пирамидальной стойки и 15 метров обратно, передаёт противогаз следующему участнику своей команды, тот одевает правильно противогаз и бежит также до стойки и обратно, снимает противогаз ипередаёт его следующему-третьему участнику, тот также бежит туда и обратно и финиширует. **Время идёт в командный зачёт.**

**5. СОРЕВНОВАНИЕ-МЕТКИЙ БРОСОК. (баскетбольным мячом попасть в кольцо)** участвует вся команда-шесть человек, все по очереди бросают баскетбольный мяч в баскетбольное кольцо (по одному броску) результаты суммируются. (максимально 6 баллов).

Результаты всех пяти соревнований суммируются и по ним судейская бригада определяет команду победителя. 1, 2 и 3 место в командном зачёте и 1 места по каждому виду соревнований.

**Педагог-организатор Крюков М. Я.**