

**ПРИКАЗ**

от 28 апреля 2023 года

№ 02-03/144

**О проведении соревнований  
по военно-прикладному многоборью  
«Помним, гордимся, не подведем!»**

В целях привлечения юнармейцев и школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить положение о проведении соревнований по военно-прикладному многоборью «Помним, гордимся, не подведем!» согласно приложению.
2. Провести 4 мая 2023 года соревнования по военно-прикладному многоборью «Помним, гордимся, не подведем!».
3. Возложить организацию и проведение соревнований на методиста МКУ ДО ДДТ г. Лузы Кировской области Пономареву М.С.
4. Контроль за исполнением данного приказа возложить на директора МКУ ДО ДДТ г. Лузы Кировской области Никитенко З.И.

Начальник  
Управления образования  
Лузского муниципального округа



Л.А. Лаури

Приложение

УТВЕРЖДЕНО

приказом Управления образования  
Лузского муниципального округа

от 28.04.2023 № 02-03/144



## ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении соревнований по военно-прикладному многоборью  
«Помним, гордимся, не подведем!»**

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования по военно-прикладному многоборью «Помним, гордимся, не подведем!», посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне (Далее – соревнования) проводятся с целью укрепления здоровья юнармейцев, развития у них основных физических качеств (физической выносливости, силы, ловкости), военно-практических навыков.

Задачи:

- повышение интереса у юнармейцев к профессии защитника Отечества;
- привлечение внимания учащихся к истории Великой Отечественной войны 1941-1945 годов;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- развитие массовой физической культуры среди юнармейцев;
- создания физической рекреации;
- воспитание положительных качеств личности юнармейцев, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### 2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ

Общее руководство подготовкой соревнований осуществляет Управление образования Лузского муниципального округа.

Организация и проведение соревнований возлагается на МКУ ДО Дом детского творчества г. Лузы.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию.

### 3. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся **4 мая 2023 г. с 11.00.** на базе Городского спорткомплекса, расположенного по адресу: г.Луза, ул.Маяковского, д.52а.

### 4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в соревнованиях допускаются юнармейцы общеобразовательных учреждений и военно-патриотических клубов Лузского муниципального округа Кировской области, учащиеся 7-9 классов.

Состав команды - 6 человек (команда смешанная, обязательно участие - 2 девочек). Возможно участие от образовательного учреждения нескольких команд.

### 5. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

План мероприятия.

1. Построение
2. Приветствие участников
3. Сдача рапортов о готовности команд к участию в соревнованиях (сдача рапорта главному судье соревнований о готовности участия).
4. Раздача маршрутных листов командам.
5. Прохождение командами всех этапов.
6. Подведение итогов, награждения.
7. Закрытие соревнования

№ п/п	Виды программы	Описание	Форма участия
1.	Военизированная эстафета (спортзал)	Элементы эстафеты: бросок мячиком по падающим мишеням, лабиринт, переползание по-пластунски, разобранный мост. Фиксируется время каждого участника. Командный результат определяется по сумме	Командная Судья на этапе: Михеев Д.И.

		результатов каждого участника. Результат – время	
2.	Сборка, разборка автомата (раздевалка у девушек)	Каждый участник собирает и разбирает автомат. Фиксируется время каждого участника. Командный результат определяется по сумме результатов каждого участника. Результат – время	Командная Михеев Д.И.
3.	Берпи (стадион или раздевалка для мальчиков)	Поставить ноги на ширине плеч, а затем присесть. Ладони при этом касаются пола перед ступнями. Далее необходимо зафиксировать руки в таком положении, а ноги резко выбросить назад. Позиция должна стать такой же, как и при отжимании. Следующий шаг – отжаться от пола. Затем нужно снова подтянуть ноги к груди, выпрямить корпус и прыгнуть вверх, сделать хлопок над головой.  Фиксируется количество выполнения упражнения за 1 минуту. Командный результат определяется по сумме результатов каждого участника. Результат – количество упражнений.	Командная  Судья на этапе: Печёрин А.В.
4.	«Спичечный коробок»(2 этаж спорткомплекса)	Лежа на спине, поднять ноги под углом 10-15 градусов и удерживать. Фиксируется время каждого участника. Командный результат определяется по сумме результатов каждого участника.	Командная Судья на этапе: Огандеркина Е.А., Попова Н.В.

		Результат - время	
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (стадион, площадка ГТО)	<p>Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество выполнения упражнения за 1 минуту. Командный результат определяется по сумме результатов каждого участника.</p> <p>Результат – количество упражнений.</p>	<p>юноши</p> <p>Судья на этапе: Угрюмов В.В.</p>
6.	Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (спортзал)	<p>Фиксируется количество поднимания туловища за 30 секунд. Командный результат определяется по сумме результатов каждого участника.</p> <p>Результат – количество упражнений</p>	<p>Девушки</p> <p>Судья на этапе: Огандеркина Е.А., Попова Н.В.</p>
7.	Прыжки через рейку	<p>Стоя боком к рейке, перепрыгнуть на другую сторону.</p> <p>Фиксируется количество выполнения упражнения за 1 минуту. Командный результат</p>	<p>Командная</p> <p>Судья на этапе: Семушина Е.Г.</p>

		определяется по сумме результатов каждого участника. Результат – количество упражнений.	
8.	Планка(2 этаж спорткомплекса)	Упражнение выполняется из начальной позиции отжиманий, только локти должны быть согнуты под прямым углом и находиться на одной линии с плечами. Результат - время	Командная Судья на этапе: Волокитин Д.А.
9.	Метание ядра (3 кг)	Бросок ядра совершается с линии старта (от груди), засчитывается расстояние броска. 1 пробный, 3 - в зачет с выбором наилучшего результата. Командный результат определяется по сумме результатов каждого участника.	Командная Судья на этапе: Пономарева М.С.
10.	Челночный бег 4x10 м (с кубиками)	Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец которого отмечает линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте,	Командная Судья на этапе: Печёрин А.В.

	<p>пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.</p> <p>Командный результат определяется по сумме результатов каждого участника.</p> <p>Результат - время</p>	
--	--	--

На каждом этапе согласно результатам у каждого отряда определяются места. Победители и призеры определяются по наименьшему значению суммы всех мест. На каждом этапе определяется лучший результат.

## 6. СОСТАВ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ

**СЕМУШИНА**  
Евгения Геннадьевна

Главный судья соревнований,  
ведущий специалист  
Управления образования  
Лузского муниципального округа

**ПЕЧЕРИН**

директор МКУ ДО  
Спортивная школа г.Лузы

**Андрей Васильевич**

**ОГАНДЕРКИНА**

инструктор - методист  
МКУ ДО Спортивная школа  
г.Лузы

**Елена Александровна**

**ВОЛОКИТИН**

тренер- преподаватель  
МКУ ДО Спортивная школа  
г.Лузы

**Дмитрий Андреевич**

**ПОНОМАРЕВА**

старший методист  
МКУ ДО ДДТ г. Лузы

**Марина Сергеевна**

**ПОПОВА**

методист  
МКУ ДО ДДТ г. Лузы

**Наталья Владимировна**

**МИХЕЕВ**

педагог  
дополнительного образования  
МКУ ДО ДДТ г. Лузы

**Дмитрий Иванович**

**УГРЮМОВ**

**Валерий Владимирович**

педагог  
дополнительного образования  
МКУ ДО ДДТ г.Лузы

## **8. НАГРАЖДЕНИЕ**

Команды победитель и призеры по итогам соревнований награждаются грамотами Управления образования Лузского муниципального округа и призами. Юнармейцы, показавшие лучший результат на этапах, награждаются грамотами Управления образования Лузского муниципального округа.

## **9. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы, связанные с награждением и приобретением грамот, несёт Дом детского творчества г. Лузы.

Ответственность за командирование команд на соревнования возлагается на руководителей образовательных учреждений

## **10. УСЛОВИЯ ПРИЁМА КОМАНД**

В день проведения соревнований представители команд представляют в судейскую коллегию именную заявку, установленного образца, заверенную медицинским работником и руководителем общеобразовательного учреждения, на участие в соревнованиях.

Предварительные заявки подаются обязательно до 3 мая 2023 г. в МКУ ДО ДДТ г. Лузы на адрес электронной почты: [gigjdflln@yandex.ru](mailto:gigjdflln@yandex.ru) или по телефону: 5-16-89, 89229025680 (Пономарева Марина Сергеевна).