

Управление образования Лузского муниципального округа
Кировской области

ПРИКАЗ

от 20 марта 2025 года

№ 02-03/71

**О проведении соревнований
по военно-прикладному многоборью
«Помним! Гордимся! Не подведем!»**

В целях привлечения юнармейцев к систематическим занятиям физической культурой и спортом,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Провести **05 мая 2025 г.** соревнования по военно-прикладному многоборью «Помним! Гордимся! Не подведем!».
2. Утвердить положение о проведении соревнований по военно-прикладному многоборью «Помним! Гордимся! Не подведем!» (далее - Соревнования) согласно приложению.
3. Руководителям образовательных учреждений Лузского муниципального округа обеспечить участие команд в Соревнованиях.
4. Организацию и проведение Соревнований возложить на МКУ ДО ДДТ г. Лузы (Шахматова О.В.), ответственный за Соревнования – Пономарева М.С., методист МКУ ДО ДДТ г. Лузы.

Заместитель начальника
Управления образования



О.Д. Мельчакова

Приложение

УТВЕРЖДЕНО

приказом Управления образования
от 20.03.2025 № 02-03/71



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 памяти героев-земляков, погибших в ВОВ (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 военным профессиям РФ, и готовности к службе в Российской армии, к защите Отечества;
- 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 **05 мая 2025 г. с 12.00.** на базе городского спорткомплекса г. Лузы, 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 девушек). 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, награждение.
7. Закрытие соревнований.

№ 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 результатов каждого участника. Результат – время	Командная Судья на этапе: Шишмаков Д.А.

2.	Сборка, разборка автомата (спортзал)	Каждый участник собирает и разбирает автомат. Фиксируется время каждого участника. Командный результат определяется по сумме результатов каждого участника. Результат – время	Командная Шишмаков Д.А.
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: Горячевская Н.С.
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. Результат – время	Командная Судья на этапе: Огандеркина Е.А., Токмакова И.А.

5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (стадион, площадка ГТО)	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 поочерёдно, 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. Результат — количество упражнений.	юноши Судья на этапе: Угрюмов В.В.
6.	Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (спортзал)	Фиксируется количество поднимания туловища за 30 секунд. Командный результат определяется по сумме результатов каждого участника. Результат — количество упражнений	Девушки Судья на этапе: Огандеркина Е.А., Токмакова И.А.
7.	Прыжки через рейку	Стоя боком к рейке, перепрыгнуть на другую сторону. Фиксируется количество выполнения упражнения за 1 минуту. Командный результат определяется по сумме	Командная Судья на этапе: Семушина Е.Г.

		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: Горячевская Н.С.
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: Пономарева М.С., Семушина Е.Г.

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

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

ОГАНДЕРКИНА
Елена Александровна

инструктор - методист МКУ ДО СШ
г.Лузы

ГОРЯЧЕВСКАЯ
Наталья Сергеевна

тренер- преподаватель МКУ ДО СШ
г.Лузы

ПОНОМАРЕВА
Марина Сергеевна

методист
МКУ ДО ДДТ г. Лузы

ТОКМАКОВА
Ирина Анатольевна

педагог дополнительного образования
МКУ ДО ДДТ г. Лузы

ШИШМАКОВ
Денис Александрович

педагог дополнительного образования
МКУ ДО ДДТ г. Лузы

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 и призов, 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 4 мая 2025 г. в МКУ ДО ДДТ г. Лузы на адрес электронной почты: gigidfln@yandex.ru или по телефону: 5-16-89, 89229025680 (Пономарева Марина Сергеевна).