

В программе тематических учебных сборов:

Командные творческие конкурсы и спортивные соревнования:

1. Визитная карточка команды: "Из века в век в России было: В СЛУЖБЕ - ЧЕСТЬ, В УЧЕБНИИ - СИЛА"

(необходимо раскрыть тему, представив свой отряд, рассказать об участниках команды, видах деятельности, руководителях и т.п., приветствуется и оценивается как отдельный критерий музыкальное, видео сопровождение, использование реквизита, продолжительность НЕ БОЛЕЕ 7 МИНУТ).

2. Конкурс патриотической песни на тему «Безопасность, долг и отвага» *(задействован должен быть весь отряд, допускается сольное исполнение куплетов с хоровой поддержкой припевов, полностью сольное исполнение не допускается!)*.

3. Интеллектуальная игра «Тактика мысли» *(участие командное, темы для подготовки: основные даты и события Великой Отечественной войны 1941-1945 годов, специальная военная операция, общие вопросы, основы права).*

4. Смотр строя и песни *(элементы согласно приложению № 12).*

5. Военно-патриотическая *(не требует специальной подготовки, достаточно владение базовыми навыками).*

6. «Тропа спецназа» *(представляет собой маршрут по тематическим станциям, на которых нужно выполнить задание и применить навыки, полученные в рамках Сборов и при самостоятельной подготовке).*

7. «Боевой листок» *(командам необходимо привезти канцелярские принадлежности (карандаши, краски, фломастеры, цветная бумага и т.п.), лучшие работы будут отмечены грамотами по номинациям – не входит в общий зачет).*

Индивидуальные зачеты (+ командное первенство по среднему баллу):

1. Подъем туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки);
2. Подтягивания (юноши);
3. Приседания (девушки);
4. Челночный бег 4х10 метров (юноши и девушки);
5. Разборка/сборка АК-74 (юноши и девушки);
6. Снаряжение магазина к АК-74 (юноши и девушки);
7. Стрельба из пневматической винтовки (юноши и девушки);
8. Надевание противогаза (юноши и девушки);
9. Надевание ОЗК (юноши и девушки).
10. Военизированная эстафета
11. Пожарный кроссфит
12. Надевание боевой одежды пожарного

Теоретические и практические знания необходимые для прохождения командных видов:

- ✓ Звания Вооруженных сил РФ (войсковые, корабельные)
- ✓ Медицинская подготовка

-наложение повязок: чепец, крестообразная (восьмиобразная), черепашья (сходящаяся и расходящаяся);

- оказание помощи при ожогах, травмах различных областей тела, отморожения;

- наложение жгута.

- ✓ Вязка узлов (Прямой, проводник восьмерка, грейпвайн, штык, встречная восьмерка, австрийский проводник, булинь)
- ✓ Строевая подготовка
- ✓ Уметь собирать спилс-карту (Ярославская область, Российская Федерация)

Обучающие занятия:

- ✓ Пожарно-строевая подготовка
- ✓ БПЛА
- ✓ Радиосвязь
- ✓ Тактическая подготовка
- ✓ Тактическая медицина
- ✓ Азбука выживания

Организаторы оставляют за собой право изменять программу сборов.

Программа Смотра строя и песни

Смотр проводится в два этапа:

1. Выполнение строевых приемов.
2. Исполнение строевой песни в движении.

Все команды подаются, а строевые приемы выполняются в соответствии с требованиями Строевого Устава ВС РФ.

Строевая подготовка

Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Выполнение строевых приёмов:

- доклад и ответ на приветствие;
- повороты на месте;
- расчет по порядку, расчет на «первый-второй», перестроение на месте из одной шеренги в две и обратно;
- размыкание и смыкание строя от середины;
- одиночная строевая подготовка (*1 участник - выход из строя и подход к начальнику, 2 участник – повороты на месте и в движении, воинское приветствие в движении*);
- движение в подразделение, воинское приветствие в строю и в движении;
- исполнение песни в движении;
- доклад командира об окончании выступления.

Исполнение строевой песни в движении

(исполняется 1 куплет и припев песни патриотической тематики).

Оценивается:

- слаженность пения;
- умение выдерживать ритм;
- точность интонирования;
- строевая слаженность в строю.

Подъем туловища из положения лежа на спине

Контрольное время выполнения упражнения – 2 минуты.

Правила выполнения упражнения: 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 партнером к полу.

- упражнение начинается с положения лежа, ступни ног зафиксированы, колени согнуты под 90 градусов, руки сцеплены в замок за головой;
- во время подъема тела локти рук должны коснуться колен ног;
- во время опускания тела лопатки, выполняющего упражнение должны коснуться поверхности;
- упражнение выполняется под счет судьи;
- при нарушении хотя бы одного из элементов выполнения упражнения – инструктор не засчитывает данное упражнение.

Сумма упражнений команды суммируется. По итогам суммы упражнений команды распределяются места по данному виду.

Для выполнения испытания могут создаваться пары, один из участников выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза;
- изменение прямого угла согнутых ног.

Средний балл, набранный всеми участниками команды, является итоговым результатом команды.

Подтягивание из виса на высокой перекладине для юношей.

Испытание выполняется в спортивном зале или на открытых площадках. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (далее – ИП): вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Засчитывается количество правильно выполненных (за 1 минуту) подтягиваний. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

- подтягивания выполняются за счет силы мышц, без инерции и раскачивания тела;
- подъем тела осуществляется без рывка и маха;
- подбородок головы в верхней точке подъема должен оказаться над грифом перекладины турника;
- спуск тела осуществляется плавно;
- положение корпуса тела должно быть вертикальным;
- после спуска тела руки должны оказаться в полностью разогнутом положении;
- при нарушении хотя бы одного из элементов выполнения упражнения – инструктор не засчитывает данное подтягивание.

Сумма подтягиваний команды суммируется. По итогам суммы подтягиваний команды распределяются места по данному виду.

Ошибки:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации ИП в течение 1 сек.;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии ИП руки согнуты в локтевых суставах;
- при движении вверх ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Средний балл, набранный участниками команды, является итоговым результатом команды.

Приседания

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед, руки в свободном положении.

Техника выполнения:

- На вдохе участник приседает до прямого угла между голенью и бедром.
- На выдохе возвращается в исходное положение.

Критерии ошибки:

- Пятки отрываются от пола.
- Руки упираются в нижние конечности.
- Остановка в процессе приседания длится более 3 секунд.
- Угол между голенью и бедром превышает 90 градусов.
- Начало выполнения без команды судьи.

Средний балл, набранный всеми участниками команды, является итоговым результатом команды.

Челночный бег 4x10 метров.

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

По команде «Марш» участник должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 метров. Стартуют минимум по два человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему участнику;
- участник не пересек линию любой частью тела во время разворота.

Средний результат, набранный всеми участниками команды, является итоговым результатом команды.

«Снаряжение магазина автомата Калашникова».

Участник команды находится у рабочего стола, на котором расположены пустой магазин и 30 учебных патронов россыпью.

Снаряжение магазина автомата АК-74М выполняется по команде судьи:

«К снаряжению магазина – приступить», одновременно включается секундомер. Секундомер останавливают после того, как снаряженный 30-ю патронами магазин автомата АК-74М касается поверхности стола, и участник команды докладывает: «Готов».

При падении патрона с поверхности штрафы не начисляются, но участник команды обязан сам поднять патрон без чьей-либо помощи.

Средний результат, набранный всеми участниками команды, является итоговым результатом команды.

«Неполная разборка и сборка автомата Калашникова».

Участник команды стоит перед столом, на котором лежит автомат Калашникова. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова выполняется слитно, без остановки секундомера. Выполнение испытания начинается по команде судьи: «К разборке-сборке - приступить», одновременно включается секундомер. Секундомер останавливают после того, как собранный автомат касается поверхности стола, и участник команды докладывает: «Готов».

Порядок неполной разборки автомата Калашникова:

- отделить «магазин»;
- проверить, нет ли патрона в патроннике (снять автомат с предохранителя, отвести рукоятку затворной рамы назад, отпустить рукоятку, спустить курок с боевого взвода, при положении автомата под углом 45-60 градусов от поверхности стола);
- вынуть пенал с принадлежностями; отделить шомпол;
- отделить дульный тормоз-компенсатор;
- отделить крышку ствольной коробки;
- вынуть пружину возвратного механизма;
- вынуть затворную раму с газовым поршнем и затвором;
- вынуть затвор из затворной рамы;
- отсоединить газовую трубку со ствольной накладкой.

Сборка осуществляется в обратном порядке.

Обращаем внимание: после присоединения крышки ствольной коробки необходимо спустить курок с боевого взвода в положении автомата под углом 45-60 градусов от поверхности стола и поставить автомат на предохранитель).

Контрольный спуск производится под углом 45-60 градусов перед собой в направлении указанного судьей сектора.

Штрафное время:

- за нарушение порядка разборки и сборки (за каждый элемент)- 5 сек.;
- за отсутствие контрольного спуска- 5 сек.;
- за производство контрольного спуска при положении ствола автомата вне указанного судьей сектора и угла отстрела - 5 сек.;
- за любую постороннюю помощь на этапе разборки-сборки, а также за подсказки в процессе разборки-сборки - 5 сек. (за каждую).

Средний результат, набранный всеми участниками команды, является итоговым результатом команды.

Военизированная эстафета.

Участвует команда в полном составе.

В экипировку команды входит: единая форма одежды, закрывающая колени и локти, головной убор, защитные перчатки, укомплектованная медицинская сумка.

В командном первенстве победителем считается команда, прошедшая все этапы дистанции в полном составе за наименьшее время, затраченное командой на ее преодоление с учетом штрафных баллов. Финиш команды засчитывается по последнему ее участнику.

При пропуске этапа дистанции команда занимает место после команды, показавший наихудший по времени результат.

При равенстве результатов предпочтение отдается команде, стартовавшей первой.

Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом/из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия».

Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени № 8. Участнику дается два пробных и три зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 3 минуты. Время на подготовку – 2 минуты.

Участник обязан:

- выполнять все команды руководителя стрельбы (судьи); держать оружие стволом только в направлении линии мишеней;
- стрелять только после команды «Огонь!» и до команды «Отбой!» или «Прекратить стрельбу!»;
- докладывать руководителю стрельбы (судье) о неисправности оружия; прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;
- по окончании стрельбы аккуратно положить оружие стволом в направлении линии мишеней;
- бережно относиться к оружию и оборудованию.

Участникам запрещается:

- занимать огневую позицию, брать оружие, прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы (судьи);
- прицеливаться и направлять оружие на людей и в стороны от оси, перпендикулярной линии мишеней;
- касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;
- шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубежах.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник вышел на огневой рубеж без команды руководителя стрельбы (судьи);
- участник зарядил оружие без команды руководителя стрельбы (судьи);
- участник произвел выстрел без команды руководителя стрельбы (судьи);
- участник произвел выстрелы не в свою мишень.

Участники, допустившие нарушение правил безопасности, к дальнейшей стрельбе не допускаются.

Надевание ОЗК

Порядок выполнения

1. Положить оружие и головной убор (если они есть).
2. Надеть защитные чулки, застегнуть хлястики и завязать обе тесьмы на поясном ремне.
3. Перевести противогаз в «боевое» положение.
4. Надеть перчатки.
5. Надеть плащ в рукава. При этом петли на низках рукавов надеваются на большие пальцы поверх перчаток.
6. Надеть капюшон на защитный шлем и застегнуть плащ.
7. Взять оружие «на ремень» (если оно было положено).

Ошибки +30 сек.

- Надевание чулок с застёгнутыми хлястиками.
- Неправильно застёгнуты борта плаща.
- Не закреплены или не застёгнуты два шпенька.
- Тесёмки на ремне не закреплены.

Надевание противогаза

Судья подаёт команду «Газы». Время отсчитывается от команды до того момента, когда вы возобновили дыхание после надевания.

Последовательность действий:

1. Задержите дыхание и закройте глаза.
2. Отстегните клапан противогазной сумки и выньте шлем-маску.
3. Возьмите шлем-маску обеими руками за утолщённые края у нижней части так, чтобы большие пальцы оказались снаружи, а остальные — внутри.
4. Прижмите нижнюю часть шлем-маски к подбородку и резким движением рук вверх и назад натяните её на голову. Важно: очки должны оказаться прямо напротив глаз, а на голове не должно остаться складок.
5. Проверьте, нет ли перекосов. Если есть — устраните их. Затем сделайте полный выдох, откройте глаза и возобновите дыхание.