**ПОЛОЖЕНИЕ**

**проведения соревнований «А, ну- ка, парни!», среди юношей «СККИ» в рамках месячника оборонно- массовой и военно-патриотической работы, посвящённый Дню защитника отечества 16 февраля 2022 г.**

**1.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

- пропаганда здорового образа жизни и укрепление здоровья;

- повышение спортивного мастерства участников;

- выявление лучших команд и сильнейших спортсменов;

- формирование и сплачивание коллективов на основе командных состязаний;

- популяризация занятий физической культурой и спортом среди студентов ССУЗов;

**2.ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования проводятся по адресу: г. Ставрополь, пер Крупской, 31. «СККИ».

16 февраля 2022г., в 13:00;

**3.РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ.**

Руководство и проведение соревнований возложить на преподавателя ОБЖ Сотникова Ю.Б.

**4.УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

Проводятся командные соревнования. Состав команды – 3 юношей.

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся, очной формы обучения допущенные врачом по состоянию здоровья. Участники соревнований должны иметь спортивную форму.

**5.ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

**- Подтягивание на высокой перекладине** (юноши): выполняется из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины. Учитывается максимальное количество раз;

- **Отжимание от пола**: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. Учитывается максимальное количество раз;

- **Поднимание туловища из положения лежа на спине**: 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. Участник выполняет максимальное количество поднимании за 1 минуту, касаясь локтями (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени;

**- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:** Одновременным толчком двух ног и махом руками выполняется прыжок вперед. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат;

**- Челночный бег 3 х 10м**.: Из положения высокого старта, по команде «Марш!», взять мяч, Достигнув отметки, положить мяч с поворотом корпуса на 180 градусов. Повторить перечисленные действия необходимое количество раз;

**- Разборка и сборка автомата АК-74М**

Разборка автомата может быть неполная и полная. Неполная - для чистки, смазки и осмотра автомата; полная - для чистки при сильном загрязнении автомата, после нахождения его под дождем или в снегу, при переходе на новую смазку и при ремонте. Излишне частая разборка автомата вредна, так как ускоряет изнашивание частей и механизмов.

Разборку и сборку автомата следует производить на столе или чистой подстилке. Части и механизмы необходимо класть в порядке разборки, обращаться с ними осторожно, не класть одну часть на другую и не применять излишних усилий и резких ударов.

**Порядок неполной разборки автомата:**

**1.** Отделить магазин Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевьё, правой рукой обхватить магазин. Нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина ВПЕРЕД и отделить его. После этого проверить, нет ли патрона в патроннике, для чего опустить переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.

**2.** Вынуть пенал с принадлежностью (рис. 7.12). Утопить пальцем правой руки крышку гнезда приклада так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда. Раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик, отвертку, выколотку и шпильку.

У автомата со складывающимся прикладом пенал носится в кармане сумки для магазинов.

**3.** Отделить шомпол. Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки, и вынуть шомпол вверх. При отделении шомпола разрешается пользоваться выколоткой.

**4.** Отделить крышку ствольной коробки. Левой рукой обхватить шейку приклада, большим пальцем этой руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку.

**5.** Отделить возвратный механизм (рис. 7.15). 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.

**6.** Отделить затворную раму с затвором (рис. 7.16). Продолжая удерживать автомат левой рукой, правой рукой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

**7.** Отделить затвор от затворной рамы. Взять затворную раму в левую руку затвором кверху; правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор ВПЕРЕД.

Вынуть пенал с принадлежностью.

Отделить крышку шомпол ствольной коробки

Отделить возвратный механизм

Отделить затворную раму с затвором

Отделить затвор от затворной рамы

Отделить газовую трубку со ствольной накладкой

**8.** Отделить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубка газовой камеры.

Сборка осуществляется в обратной последовательности.

**Нормативы по огневой подготовке**

**Н-О-13 «Неполная разборка оружия»**

Условия (порядок) выполнения норматива:

Оружие на подстилке, инструмент наготове. Обучаемый находится у оружия.

Норматив выполняется одним обучаемым.

Время отсчитывается от команды «К НЕПОЛНОЙ РАЗБОРКЕ ОРУЖИЯ ПРИСТУПИТЬ» до доклада обучаемого «ГОТОВО».

Вид оружия: Автомат.

**Оценка по времени:** «Отлично» - 15 с, «хорошо» - 17 с, «удовлетворительно» - 19 с.

**Н-О-14 «Сборка оружия после неполной разборки»**

Условия (порядок) выполнения норматива:

Оружие разобрано. Части и механизмы аккуратно разложены на подстилке, инструмент наготове. Обучаемый находится у оружия.

Норматив выполняется одним обучаемым.

Время отсчитывается от команды «К СБОРКЕ ОРУЖИЯ ПРИСТУПИТЬ» до доклада обучаемого «ГОТОВО».

Вид оружия: Автомат.

Оценка по времени: «Отлично» - 25 с, «хорошо» - 27 с, «удовлетворительно» - 32.

**6.ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАНИЙ**

Победитель определяется по наибольшей сумме оков, набранной членами команды. Личное первенство – наибольший результат в каждом виде.

**7.НАГРАЖДЕНИЕ**

Победители и призеры соревнований награждаются дипломами, ценными призами.

**8.ЗАЯВКИ**

Заявки на участие в соревнованиях подаются в оргкомитет СККИ.