

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований по двоеборью
среди обучающихся I-IV курсов
Ачинского техникума нефти и газа

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
воспитательной работе и социальным
вопросам
Ачинского техникума нефти и газа
« 11 » октября 2014 г.
Питенина О.Н. Питенина

СОГЛАСОВАНО

Специалист по охране труда
Ачинского техникума нефти и газа
« 11 » октября 2014 г.
Л.О. Шпагина

Организация-разработчик: краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение "Ачинский техникум нефти и газа".

Разработчик: Широкова Елена Васильевна, преподаватель первой квалификационной категории.



ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований по двоеборью
среди обучающихся I-IV курсов
Ачинского техникума нефти и газа

1. Общие положения

- 1.1. Настоящее Положение регулирует вопросы, связанные с организацией и проведением данных соревнований.
- 1.2. Соревнования по двоеборью среди команд техникума проводятся на основании годового календарного плана работы техникума на 2017 - 2018 год.

Соревнования проводятся в спортивном зале Ачинского техникума нефти и газа, в рамках реализации Программы развития воспитательной системы техникума, здоровья сберегающего и гражданско-патриотического направлений, являются деятельностным элементом организации внеучебной деятельности обучающихся техникума.

Задачи соревнований:

- повышение уровня физической и военной подготовки обучающихся;
- вовлечение обучающихся (юношей и девушек) в регулярные занятия военно-спортивными видами спорта;
- пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся.

- 1.3. Программа соревнований включает:

- **1 этап** - стрельба из пневматической винтовки (III ВП) с расстояния 10 метров, зачитываются 5 выстрелов из 5 в мишень № 8, положение стоя с упором;
- **2 этап** гимнастика у юношей – подтягивание на высокой перекладине (время выполнения упражнений 3 минуты); девушек – сгибание и разгибание рук (время выполнения упражнений 3 минуты).

Во время проведения соревнований судейство по стрельбе из пневматической винтовки осуществляет педагог-организатор ОБЖ, судейство по гимнастике девушек - преподаватель физической культуры, судейство по гимнастике юношей – руководитель физической культуры

- 1.4. Общее руководство проведением соревнований возлагается на организатора - руководителя физического воспитания техникума, который

несет ответственность за обеспечение безопасных условий при подготовке и проведении соревнований, а так же проводит инструктаж с участниками соревнований с записью в журнале.

1.5. Спортивный зал должен быть оснащен:

- медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;
- огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации, приточно-вытяжной вентиляцией.

1.6. Участники соревнований обязаны соблюдать технику безопасности (приложение 1,2). Лица, допустившие не выполнение или нарушение правил безопасности в ходе проведения соревнований привлекаются к дисциплинарной ответственности и подвергаются внеочередной проверке знаний по охране труда.

1.7. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на участников следующих опасных факторов:

- травмы при нахождении в линии огневого рубежа во время стрельбы из пневматической винтовки;
- травмы при падении во время подтягивания на высокой перекладине.

2. Участники соревнований

2.1. К лично-командным соревнованиям допускаются обучающиеся 1-4 курсов (юноши и девушки), не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

2.2. Команда состоит из четырех участников (от каждой учебной группы).

2.3. Для участия в соревнованиях необходимо подать заявку организатору по установленной форме (Приложение № 3) не менее чем за 2 дня до начала соревнований.

2.4. Форма одежды для участников соревнований - спортивная.

3. Обеспечение безопасности

3.1. Пострадавший, очевидец или свидетель несчастного случая во время соревнований немедленно сообщает о случившемся организатору соревнований, который принимает меры по оказанию первой помощи, и устранению возможных опасностей для других участников соревнований, сообщает о произошедшем администрации техникума.

3.2. При плохом самочувствии участник соревнований обращается к фельдшеру, который принимает решение о допуске его к участию в соревнованиях и сообщает об этом организатору.

Медицинская помощь участникам соревнований оказывается фельдшером, присутствие которого является обязательным, в виде первичной медико-

санитарной помощи. (Регламентировано Порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне» (приложение к приказу Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н).

При невозможности оказания медицинской помощи в рамках первичной медико-санитарной помощи и при наличии медицинских показаний лицо, участник соревнований (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), направляется фельдшером в медицинскую организацию, оказывающую специализированную медицинскую помощь.

3.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (пожаре, стихийном бедствии, поступлении сигнале о заложенном взрывном устройстве) в ходе проведения соревнований организатор принимает меры к эвакуации присутствующих в спортивном зале и незамедлительно сообщает о случившемся дежурному администратору (администрации) образовательного учреждения.

4. Награждение

Места в личном первенстве определяются по лучшему времени выполнения упражнения раздельно среди юношей и девушек. Места в командном первенстве определяются по лучшей сумме результатов участников команды. При равенстве результатов команд более высокое место присуждается команде, имеющей лучшее личные результаты участников.

Спортсмены, занявшие 1-3 места, в личных и командных соревнованиях награждаются грамотами.

Приложение № 1
к положению о проведении
соревнований по двоеборью

Инструкция по технике безопасности
при стрельбе из пневматической винтовки

Общие требования безопасности

1. К пользованию пневматической винтовкой под руководством педагога-организатора ОБЖ допускаются участники соревнований, прошедшие инструктаж.

1. Ответственность за организацию и проведение стрельб во время соревнований возлагается на педагога-организатора ОБЖ.

2. Педагог-организатор ОБЖ обозначает линию огневого рубежа, вывешивает мишени. Контролирует территорию, на которой ведётся стрельба. Не допускает, чтобы участники соревнований заходили за линию огневого рубежа в ходе соревнований.

3. Пневматические винтовки нельзя оставлять без присмотра и выносить из спортивного зала.

При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на участников следующих опасных факторов:

- травмы при нахождении в линии огневого рубежа во время стрельбы из пневматической винтовки;

- травма, полученная во время отдачи или неисправности пневматической винтовки.

4. Участники соревнований обязаны соблюдать правила безопасности (при использовании винтовки, пожаре и чрезвычайной ситуации).

Участники соревнований, допустившие не выполнения или нарушение правил безопасности в ходе проведения соревнований отстраняются от участия в них, с последующим проведением внепланового инструктажа.

5. Пострадавший, очевидец или свидетель несчастного случая во время соревнований немедленно сообщает о случившемся организатору соревнований,

Требования перед началом соревнований

1. Участники соревнований должны внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе из ПВ.

2. При слабом зрении надеть очки.

3. Провести внешний осмотр пневматических винтовок, убедиться в отсутствии повреждений. В случае обнаружения повреждений – сообщить об этом педагогу-организатору ОБЖ.

Требования во время проведения соревнований

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога-организатора ОБЖ.

1. Не трогать оружие, если в районе мишеней находятся люди. Даже если оружие не взведено и не заряжено.
2. Пневматическая винтовка должна всегда быть направлена в сторону мишеней.
3. Палец должен касаться спуска только после прицеливания, до этого его можно держать на предохранительной скобе.
4. Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже.
5. Заряженные пневматические винтовки передавать другим участникам соревнований только после разрешения педагога-организатора ОБЖ.

Требования по окончанию соревнований

По окончанию стрельбы из пневматической винтовки следовать указаниям педагога-организатора ОБЖ.

Форс-мажор

1. При возникновении неисправности в винтовке, прекратить стрельбу и сообщить об этом педагогу-организатору ОБЖ. Пользование продолжить только после устранения неисправности.
2. При получении травмы участник соревнований немедленно должен сообщить об этом организатору соревнований.
3. При плохом самочувствии участник соревнований немедленно должен сообщить об этом организатору соревнований.

Приложение № 2
к положению о проведении
соревнований по двоеборью

Правила безопасности
при выполнение гимнастических упражнений

Общие требования к отжиму девушек

Отжимания девушек – сгибание и разгибание рук (время выполнения упражнений 3 минуты) представляют собой технически верное выполнение упражнения за строго определенный промежуток времени (за 3 минуты). «Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения (ИП) упора лежа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора».

При сгибании-разгибании рук участница обязана:

1. Из исходного положения, согнув руки, коснуться грудью контактной платформы
2. Разогнув руки, вернуться в ИП.
3. Зафиксировать на 0,5 с видимое судьи на спортивном снаряде исходное положение.
4. Услышав команду судьи на спортивном снаряде «Есть!» продолжить выполнение упражнения.
5. Услышав команду о судьи на спортивном снаряде «Нет!» после того как названа ошибка, зафиксировать на 0,5 с видимое для судьи ИП и по команде «Продолжайте!» приступить к выполнению очередного сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
6. По команде судьи на спортивном снаряде «Закончila!» прекратить выполнение упражнения.
7. Указание: при выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию».
8. При выполнении упражнения важно не разводить локти более чем на 45 градусов!

Форс-мажор

1. При получении травмы участник соревнований немедленно должен сообщить об этом организатору соревнований.
2. При плохом самочувствии участник соревнований немедленно должен сообщить об этом организатору соревнований.

Общие требования к подтягиванию юношей

Гимнастика у юношей – это подтягивание на высокой перекладине (время выполнения упражнений 3 минуты. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) — вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

По команде судьи на снаряде «К снаряду!», участник в спортивной форме подходит к перекладине и в течение 1 минуты имеет право самостоятельно или с помощью тренера подготовить гриф перекладины, опробовать перекладину и подготовить руки для выполнения упражнения.

Через 1 минуту после вызова к перекладине (если участник не готов раньше), судья подает команду «Начинайте!», после которой участник должен принять неподвижное стартовое ИП и услышав команду «Можно!», приступить к выполнению упражнения.

Помощь участнику в принятии стартового ИП может оказать судья.

При подтягивании участник соревнований должен:

1. Из исходного положения подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины.
2. Опуститься в вис.
3. Самостоятельно остановить раскачивание.
4. Зафиксировать на 0,5сек видимое для судьи исходное положение.
5. Услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить движение.

Видимое проявление ошибки при подтягивании:

1. «Подбородок» - подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
2. «Нет фиксации» - участник не принял ИП на 0,5 сек.
3. «Рывок» (бедрами и т.д.) - резкое движение в одну сторону;
4. «Взмах» (голенями итд) - маятниковое движение с остановкой;
5. «Волна» - поочередное резкое нарушение прямой линии ногами;
6. «Поочередно» - явно видимое поочередное сгибание рук;
7. «Руки согнуты» - при приходе в ИП руки согнуты в локтевых суставах.

При подтягивании участнику запрещено:

1. Наносить на ладони или гриф kleящие вещества, включая канифоль.
2. Отталкиваться от пола и касаться других предметов.
3. Делать «рывки», «взмахи», волны ногами, туловищем и головой.
4. Сгибать руки поочередно.

5. Висеть на одной руке.
6. Применять накладки.
7. Отпускать хват, раскрыв ладонь.
8. Перехват рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь.
9. Останавливаться при выполнении очередного подтягивания

Форс-мажор

1. При получении травмы участник соревнований немедленно должен сообщить об этом организатору соревнований.
2. При плохом самочувствии участник соревнований немедленно должен сообщить об этом организатору соревнований.

Спортивный зал

Схема расположения спортивных секторов по дюооборью

