**Проект**

**КОМАНДА**

**Методические рекомендации по реализации военно-спортивного проекта КОМАНДА, с расчётом на школьников мужского пола от 8 до 18 лет (допризывного возраста), с двухдневным сроком проведения**

Оглавление

[**О проекте** 3](#_Toc481144870)

[**Дорожная карта сборов.** 4](#_Toc481144871)

[**1.** **Места проведения. Требования:** 4](#_Toc481144872)

[**2.** **Подготовка до начала смены:** 4](#_Toc481144873)

[**3.** **Работа смены:** 5](#_Toc481144874)

[**Программа сборов** 7](#_Toc481144875)

[**Приблизительный план сборов «КОМАНДА» на 2 дня.** 8](#_Toc481144876)

[**Отчетность проведения сборов.** 10](#_Toc481144877)

[Приложение 1](#_Toc481144878). [**Правила соревнований по спортивному пейнтболу** 11](#_Toc481144879)

[Приложение 2.](#_Toc481144880) [**РАДИАЦИОННАЯ, ХИМИЧЕСКАЯ**](#_Toc481144881) [**И БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА** 37](#_Toc481144882)

[Приложение 3.](#_Toc481144888) [**ГТО: МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ** 41](#_Toc481144889)

[Приложение 4.](#_Toc481144890)  [**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ** 47](#_Toc481144891)

[Приложение 5](#_Toc481144892). [**Методические рекомендации по сборке/разборке АК.** 55](#_Toc481144893)

[Приложение 6](#_Toc481144894). [**Методические указания, касающиеся дисциплины во время пребывания на военно-спортивных сборах.** 59](#_Toc481144895)

[Приложение 7](#_Toc481144896). [**Методические рекомендации по прохождению полосы препятствий.** 60](#_Toc481144897)

# **О проекте**

«КОМАНДА» – лидер в направлении Военно-спортивных сборов на территории РФ. Эксклюзивная программа, которая сочетает в себе лучшее из образовательных, спортивных и военных дисциплин, адаптированных для школьников. В создании данной программы принимали участие профессиональные военные, спортсмены, психологи и школьные педагоги.

Спецификой КОМАНДЫ является дисциплина и максимальная полезность для каждого участника сборов. Все сотрудники КОМАНДА имеют богатый опыт в проведении подобных сборов и глубокие знания в своей специализации.

Стоит отдельно отметить, что на первом месте всегда стоит БЕЗОПАСНОСТЬ ребенка и индивидуальный подход к возможностям и интересам каждого участника. Поэтому наши сборы посещают как спортсмены разных видов спорта, так и ребята, которые никогда не занимались спортом.

# **Дорожная карта сборов.**

1. **Места проведения. Требования:**

**Вместимость:** до 150 чел.

**Условия проживания:** 3-5 чел в комнатах.

**Питание:** от 3 до 5 разовое питание.

**Инфраструктура:**

* наличие спортивного зала с покрытием татами или борцовский ковер;
* наличие полосы препятствий или возможность соорудить аналог;
* наличие пейнтбольной площадки или возможность оградить естественную площадку размером от 60х80м;
* наличие аудитории или актового зала для проведения лекций и торжественных мероприятий;
* плац или площадь с асфальтовым покрытием;
* наличие тира или возможность организовать аналог;
* приоритет спортивным базам и туристическим базам при военных частях.

**Питание:** удаленность от города до 100 км.

**Условия пребывания:** стоимость 1х суток проживания и питания на базе должны составлять 1800р. Длительность программы сборов – 2 суток.

1. **Подготовка до начала смены:**

**Участники:** 50 человек в возрасте от 7 до 18 лет. Варианты комплектования сборов могут быть различными. Афиша в спортклубе, учебных заведениях, «сарафанное радио», **приоритетным и эффективным способом является привлечение через рекламу в сети Интернет.**

**Условия участия для региональных организаторов:** 2 суток бесплатно (СУБСИДИРУЮТСЯ ПРОЕКТОМ КОМАНДА), следующие сутки оплачиваются из расчета стоимости пребывания на базе и расходов на организацию программы.

**Условия участия для школьников:** стоимость участия в программе зависит от продолжительности сборов и оплачивается родителем в кассу или на р/с региональных организаторов.

**Необходимый реквизит для реализации программы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | наименование | кол-во |
| 1 | Макет АК для проведения занятий по разборке/сборке | 2 |
| 2 | Пневматические винтовки ИЖ или аналог согласно требованиям ГТО | 2 |
| 3 | Мишени согласно требованиям ГТО | 120 |
| 4 | Метательные гранаты (350 гр.) | 2 |
| 5 | Метательные гранаты (700 гр.) | 2 |
| 6 | Пульки для винтовок, согласно требованиям ГТО | 500 |
| 7 | Секундомеры | 2 |
| 8 | Пейнтбольные маркеры согласно требованиям | 16 |
| 9 | Камуфляж детский | 16 |
| 10 | Камуфляж взрослый | 16 |
| 11 | Баллон со сжатым воздухом | 1 |
| 12 | Пульки для пейнтбольного маркера | 10 кор |
| 13 | Маски для игры в пейнтбол | 16 |
| 14 |  |  |

1. **Работа смены:**

**Организационная структура:** Участники делятся на отряды по 10-15 человек согласно возрастам: 7-9 лет, 10-12 лет, 13-15 лет, 16-18 лет. К каждому отряду прикреплен вожатый (командир).

**Руководитель сборов:** ведет работу по подготовке сборов, следит за общим ходом проведения сборов, организовывает освещение проекта в региональных СМИ, готовит отчет о реализации программы в центральный штаб проекта КОМАНДА.

**Инструкторы дисциплин:** готовят программу тренировок из расчета количества и возрастных особенностей участников, проводят занятия, выставляют личные и командные оценки, проводят воспитательную работу, следят за правильным выполнением упражнений, следят за безопасностью исполнения упражнений.

**Мед.работник:** проводит осмотр общего состояния здоровья, проводит занятие по первой доврачебной помощи, присутствует на занятиях с повышенной опасностью.

**Командиры отрядов:** следят за дисциплиной внутри отрядов, проводят утренние и вечерние проверки комнат и личной гигиены, контролируют соблюдение техники безопасности и правил сборов отрядом, формируют положительный эмоциональный фон внутри отряда, дружеские отношения и сплоченность, обеспечивают организованное передвижение отряда по территории базы к местам проведения занятий и приема пищи. Находятся с отрядом с подъема и до отбоя, могут отлучаться во время проведения занятий инструкторами.

**Награждение:** проводится в личном зачёте по дисциплинам, которые подразумевают личный зачёт.

# **Программа сборов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **наименование** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Дисциплина и порядок – на весь период сборов.** (Приложение 6).  Является основой данных сборов. Важнейшая цель - привить самостоятельность и опрятность. Мы требуем и учим соблюдать чистоту не только в спальном помещении, но и в столовой, и местах проведения учебных занятий. Контролируем соблюдение личной гигиены. Ежедневные проверки после подъема и перед отбоем проводят вожатые (командиры) отрядов, выставляя соответствующие баллы. | **48** |
| **2** | **Физическая подготовка.** (Приложение 3).  Программа тренировок по общефизической подготовке содержит в основе дисциплины согласно Нормам ГТО. Нормативы подготовки соответствуют возрастной категории участников. Тренировки призваны стимулировать желание не просто заниматься спортом, но и добиваться результатов. | **3** |
| **3** | **Рукопашный бой.** (Приложение 4).  Обучение основам самообороны для закалки характера. | **2** |
| **4** | **Стратегия и тактика.**  Работа в команде и в личном зачете. Правильная оценка ситуации и выбор тактики является залогом успеха. Все это ребята узнают от мастеров своего дела. Эти навыки применимы не только в военных целях, но и в спорте, и в бизнесе. | **1** |
| **5** | **Основы безопасности жизнедеятельности.**  Оказание первой медицинской помощи, поведение в экстремальных ситуациях и вся необходимая информация, которой должен обладать мужчина, который в любой момент сможет прийти на помощь. | **1** |
| **6** | **Пейнтбольные турниры с различными миссиями.** (Приложение 1).  Отработка полученных навыков обращения с оружием и тактические знания на практике. Работа в команде, где каждый является боевой единицей. | **1** |
| **7** | **Стрелковая подготовка.** (Приложение 5, Приложение 3).  Азы в обращении с оружием. Изучение существующих видов стрелкового оружия различных стран. Освоение на практике техники стрельбы на меткость из пневматики и передвижения с оружием в условиях лесистой местности. | **1** |
| **8** | **Основы РХБЗ.** (Приложение 2).  Узнаем, какие бывают газы и как действовать при утечке бытовых газов. Учимся использовать противогаз и закрепляем все на практике. | **1** |

# **Приблизительный план сборов «КОМАНДА» на 2 дня.**

*1 день:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 группа (8-10 лет) | 2 группа (11-13 лет | 3 группа (14-16 лет) | 4 группа (17+ ) |
| 7.00 |  | | | |
| 8.00 |
| 9.00 |
| 10.00 | Сбор участников, оформление, выдача футболок | | | |
| 11.00 | Инструктаж, разбивка на отряды, расселение | | | |
| 12.00 | Основы строевой подготовки | | | |
| 13.00 |
| 13.30 | Обед | | | |
| 14.00 | Лекция по военной истории России | | | |
| 15.00 | Пейнтбол (тактика, практика), основы НВП: РХБЗ, рукопашный бой | | ГТО, полоса препятствий, огневая подготовка (АК-74. СТРЕЛЬБА) | |
| 16.00 |
| 17.00 |
| 18.00 |
| 19.00 |
| 20.00 | Ужин | | | |
| 21.00 | Вечернее построение | | | |
| 22.00 | Отбой | | | |

*2 день:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 группа (7-9 лет) | 2 группа (10-12 лет) | 3 группа (13-14 лет) | 4 группа (15-17 лет) |
| 7.00 | Подъем, зарядка, построение | | | |
| 8.00 | Строевая подготовка, завтрак 8.30 | | | |
| 9.00 | ГТО, полоса препятствий, огневая подготовка (АК-74. СТРЕЛЬБА) | | Пейнтбол (тактика, практика), основы НВП: РХБЗ, рукопашный бой | |
| 10.00 |
| 11.00 |
| 12.00 |
| 13.00 |
| 13.30 | Обед | | | |
| 14.00 | Лекция по ОБЖ | | | |
| 15.00 | Торжественная часть закрытия сборов, награждение, подведение итогов | | | |
| 16.00 |
| 17.00 | Сбор вещей | | | |
| 18.00 | Выезд | | | |
| 19.00 |  | | | |
| 20.00 |
| 21.00 |
| 22.00 |

# **Отчетность проведения сборов.**

**Бухгалтерия:** согласно приложениям.

**Отчет по занятиям:** фото-видео материалы.

**Отчет по участникам:** полный пакет документов (свидетельство о рождении, мед.полис, копия паспорта родителя, анкета, соглашение с родителями)

**Отчет по раздаточному материалу:**

* приказ;
* ведомости раздачи и получения;
* фото вручения.

**Питание 5-разовое**

**Расположение:** удаленность от города до 100 км.

# Приложение 1

# **Правила соревнований по спортивному пейнтболу**

**ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.**

Пейнтбол - командный вид спорта: две команды ведут игру на искусственно оборудованной ровной площадке, строго ограниченных размеров, используя при этом специальный инвентарь в виде маркеров пневматического действия, выпускающих круглые желатиновые капсулы с минеральным красителем.

Задача игры: команды, стартующие со своих баз, стремятся захватить флаг, висящий либо в центре поля, либо на базе соперника (в зависимости от вида соревнований). При этом игроки стремятся запятнать (поразить) как можно больше членов противоположной команды.

За взятие и захват флага а также за каждого пораженного игрока соперника команда получает определенное количество призовых очков.

В зависимости от вида соревнований количество игроков в команде должно быть: три, пять, семь или десять человек.

**Раздел 1.**

**Соревновательные дисциплины**

1.1. Соревнования по пейнтболу проводятся по четырем дисциплинам:

- игра с количеством игроков в команде 3-4 человека

- игра с количеством игроков в команде 5-6 человек

- игра с количеством игроков в команде 7-8 человек

- игра с количеством игроков в команде 9-10 человек

**Раздел 2.**

**Место, конфигурация и оборудование игрового поля.**

**Правило 1. Игровое поле.**

1.1. Размер, форма и покрытие игрового поля

1.1.1. Игровое поле должно иметь ровное покрытие.

1.1.2. Покрытие игрового поля может быть травяным, гаревым, глиняно-песчаным и не иметь травмоопасных образований: рытвин, бугров, торчащих из земли предметов (сучья, корни растений, арматура и т.д.).

1.1.3. Игровое поле должно иметь прямоугольную форму.

1.1.4. Размеры игрового поля обуславливаются соревновательными дисциплинами:

- 3х3: не менее 20 м.х45 м.

- 5х5: не менее 24 м.х50 м.

- 7х7: не менее 30 м.х70 м.

- 10х10: не менее 40 м.х80 м.

1.2. Граница поля.

1.2.1. Границы и оборудование игрового поля устанавливаются в соответствии с разделом 1 Технических условий при проведении пейнтбольных мероприятий.

1.2.2. Игровое поле должно быть огорожено заградительной сеткой по всему периметру. Высота сетки 3-6 метров.

1.3. Базы

1.3.1. База-место размером не менее 0,5х1,5 м ограниченное произвольным способом. Базы на одном игровом поле должны быть обозначены одинаково.

1.3.2. Базы должны быть расположены на отрезке прямой, проходящей через как можно точнее намеченный центр поля.

1.3.3. Базы должны быть равноудалены от боковых границ игрового поля.

1.3.4. Базы могут располагаться вне игрового поля, но должны иметь общую с ним границу.

1.4. Зона пораженных игроков.

1.4.1. Огораживается в месте, удобном для входа и выхода с поля и не имеет общих границ с игровым полем.

1.4.2. Размер зоны должен быть не менее 3х2м.

1.5. Разграничение полей.

1.5.1. Расстояние между полями регламентируется п.1.3.6. Технических условий при проведении пейнтбольных мероприятий.

**Правило 2. Оборудование поля.**

2.1.Флаг.

2.1.1. На каждом поле должен быть один игровой флаг для соревнований 3х3 и 5х5.

2.1.2. На каждом поле должно быть два игровых флага для соревнований 7х7 и 10х10.

2.1.3. Размер флага должен быть не менее 0.4х 0.6 м.

2.1.4. Флаг должен быть размещен перед началом каждой игры на высоте от 0,7 м до 1,8 м и отчетливо виден с любой точки окружности в радиусе не менее 2 м

2.2. Повязки команд.

2.2.1. На каждом поле должно быть два комплекта повязок, в количестве достаточном для проведения игры.

2.2.2. Повязки должны быть двух цветов.

2.2.3. Повязки должны быть шириной не менее 5 см.

2.2.4. Повязка должна крепиться на руке с использованием застежки типа “липучка”.

**Правило 3. Зона хронографирования.**

3.1. Расположение и размеры.

3.1.1. Зона хронографирования должна располагаться в непосредственной близости от поля. Игровое поле может быть использовано в качестве зоны хронографирования.

3.1.2. На каждое игровое поле должна быть одна зона хронографирования.

3.1.3. Зона хронографирования должна быть расположена так, чтобы стрельба производилась вдоль границы поля.

3.1.4. Зона хронографирования должна быть размером не менее 2х3 м.

3.2. Оборудование зоны хронографирования.

3.2.1. Зона хронографирования должна быть оборудована по крайней мере одним радарным хронографом.

3.2.2. Хронограф должен быть надежно установлен на высоте 0.6 - 1.5 м от поверхности земли.

**Раздел II**

**Права и обязанности участников.**

**Правило 4. Команды.**

4.1. Состав команд и регистрация участников.

4.1.1. В каждой команде должно быть установленное количество игроков.

4.1.2. Разрешается вносить в общую заявку двух запасных игроков.

4.1.3. В игре могут принимать участие только внесенные в общую заявку игроки.

4.1.4. Количество игроков в команде зависит от дисциплины соревнований и может быть: 3, 5, 7 или 10 человек.

4.2. Капитан команды.

4.2.1. В каждой команде один из числа заявленных игроков должен быть избран капитаном.

4.2.2. Если капитан по каким-либо причинам не может выйти на игру, он должен назвать игрока который будет его заменять.

4.3. Обязанности участников соревнований.

4.3.1. Участники должны знать и строго выполнять правила соревнований.

4.3.2. Участники должны по-спортивному воспринимать решения и замечания судей.

4.3.3. Участники должны избегать действий (или поведения), способных повлиять на решение судей, либо скрыть ошибки своей команды.

4.3.4. Воздерживаться от каких-либо указаний играющим, находясь вне игры.

4.3.5. Участники не могут дискутировать, протестовать или требовать разъяснения у судей по поводу их решений.

4.4. Права и обязанности капитана команды

4.4.1. Капитан команды представляет команду на техническом совещании.

4.4.2. Капитан команды представляет свою команду при жеребьевке.

4.4.3. Только капитан команды имеет право:

- подписывать игровой протокол;

- обращаться за разъяснениями по поводу правильности трактовки и применения правил судьями;

- подавать письменный протест главному судье.

4.4.4. Капитан команды ответственен за поведение и дисциплину игроков своей команды.

**Правило 5. Снаряжение игроков.**

Снаряжение игроков должно соответствовать Техническим условиям при проведении пейнтбольных мероприятий.

5.1. Маркер.

5.1.1. Находясь на игровом поле, каждый игрок должен иметь не более одного маркера .68 калибра.

5.1.2. Маркеры должны иметь один ствол.

5.1.3. Маркер должен быть отрегулирован на начальную скорость вылета не превышающую разрешенную на данных соревнованиях.

5.1.4. Маркер должен быть отрегулирован на скорость не превышающую 300 fps.

5.1.5. В случае наличия в конструкции маркера внешних устройств регулировки скорости, маркер должен быть снабжен устройством блокирующим их работу.

5.1.6. Маркер должен быть снабжен заглушкой.

5.1.7. Маркер должен использовать в качестве рабочего газа только двуокись углерода или сжатый воздух или азот.

5.1.8. Разрешается использование маркеров только полуавтоматического действия. Маркер полуавтоматического действия – маркер, в котором при нажатии и отпускании спускового крючка происходит выброс не более одного шара, при функционировании механизма маркера в соответствие с его техническими характеристиками.

5.2. Защитная маска.

5.2.1. Все игроки должны носить официально разрешенные маски все время, пока они находятся на игровом поле, в “зоне пораженных игроков”, в “зоне хронографирования” и в ”зоне пристрелки”.

5.2.2. Запрещается ношение:

- масок с видимыми трещинами в стеклах;

- масок с плохо закрепленными стеклами

5.2.3. Маска должны обеспечивать полную защиту лица и ушей

5.3. Одежда.

5.3.1. Одежда должна отличатся расцветкой от цветов судейской формы и флагов.

5.3.2. Одежда не должна иметь ярких пятен, которые ошибочно могут быть приняты за пятна краски.

5.3.3. Одежда должна полностью закрывать руки и ноги.

5.3.4. Разрешается использование головных платков, жестких наколенников и налокотников, перчаток.

5.3.5. Запрещается:

- использование слишком широкой и болтающейся одежды;

- ношение набивных наколенников и налокотников.

5.4. Шары.

5.4.1. Организаторы соревнований могут устанавливать ограничения на тип, марку и расцветку шаров.

5.4.2. Игрок может взять с собой неограниченное количество шаров.

5.4.3. Шары должны носиться игроком.

5.4.4. Шары должны быть .68 калибра (17,27 мм).

5.4.5. Запрещается:

- использование шаров с наполнителем из порошка, мастики, содержащие сыпучие и ядовитые вещества;

- использование шаров из пластмассы, резины, поролона и т.д.;

- использование шаров покрытых слоем порошка, жирных или жидких материалов и т.д..

5.5. Дополнительное носимое снаряжение.

5.5.1. Игрок может взять с собой на поле харнесс с неограниченным количеством туб.

5.5.2. Игрок может взять 1 шомпол независимо от его конструкции.

Любые другие предметы ЗАПРЕЩЕНЫ.

**Раздел III**

**Подготовка к игре и ход игры.**

**Правило 6. Подготовка к игре**

**6.1. Осмотр полей**

6.1.1. Игровые поля должны быть закрыты для любого вида игр за 48 часов до начала первой игры соревнований.

6.1.2. Не ранее чем за 36часов до начала первых игр, участники соревнований имеют право осмотреть все поля.

Игроки имеют право осматривать поля в перерывах между играми.

**6.2. Техническое совещание.**

6.2.1. В период не позднее 2 часов до начала первой игры соревнований должно быть проведено техническое совещание.

6.2.2. От каждой команды должно быть не более двух представителей, включая капитана

6.2.3. На техническом совещании рассматриваются следующие вопросы:

- последние дополнения и изменения к правилам данных соревнований;

- выдача расписания игр по дивизионам с указанием официального времени прибытия команд к месту соревнований;

- информация о работе дополнительных служб (техчасть, буфет и т.д.);

- ответы на вопросы;

- сбор заявок.

**Правило 7. Хронографирование.**

7.1. Команда должна прибыть к зоне хронографирования в срок не менее чем за 15 минут до начала очередной игры, указанной в расписании игр.

7.2. Каждый игрок должен пройти процедуру хронографирования и осмотра снаряжения.

7.3. Каждый игрок имеет право сделать три не хронрографируемых выстрела.

7.4. Каждый игрок должен сделать три хронографируемых выстрела.

7.5. Игрок не может выйти на поле с маркером, если средняя скорость превышает официально разрешенную на соревнованиях.

7.6. Игрок не может регулировать маркер во время прохождения процедуры официального хронографирования.

**Правило 8. Инспекция снаряжения.**

8.1. Игрок обязан предоставить свое снаряжение для осмотра по первому требованию судьи.

8.2. Если игрок имеет снаряжение не указанное в п.п.7.1 - 7.5., он может быть не допущен к игре после первого предупреждения.

8.3. Если игроку разрешается принять участие в игре, он должен пройти к зоне пораженных игроков, но не заходить в нее.

8.4. Если игрок имеет приспособления для регулировки скорости, он не может быть допущен к игре.

**Правило 9. Жеребьевка и определение цвета команды.**

9.1. Жеребьевка проводиться одним из судей поля в присутствии капитанов обеих команд не менее чем за 1 минуту до начала игры.

9.2. После определения базы игроки получают повязки.

9.3. Каждый игрок имеет свой номер на весь срок проведения соревнований.

**Правило 10. Старт.**

10.1. В стартовой позиции по крайней мере одна нога игрока должна быть на территории базы.

10.2. За одну минуту до начала игры объявляется минутная готовность.

10.3. За 10 секунд до начала игры объявляется 10 секундная готовность.

10.4. Старт игры дается хорошо различимым для обеих команд звуковым сигналом.

**Правило 11. “Пораженный” игрок.**

11.1. Определение “пораженного” игрока.

11.1.1. Решение о поражении принимаются судьями поля.

11.1.2. Обязанностью игрока является своевременная проверка себя “на поражение”.

11.1.3. Игрок, считающий себя “пораженным” должен выйти из игры.

11.1.4. Игрок определяется “пораженным” если:

- игрок получает удар, прямой или непрямой, шариком, который оставляет значительное количество краски на его снаряжении. Количество краски будет достаточным образом оценено судьей - его рамки, положение, размер. Судья принимает решение в спортивных интересах.

- игрок нарушил границу поля;

- игрок словом или действием объявил себя пораженным, независимо есть на нем пятно или нет;

- игрок снял очки без разрешения или не под наблюдением судьи;

- игрок удален за нарушение других правил безопасности или неспортивное поведение;

- игрок в момент старта не находиться в границах базы;

- игрок признан “пораженным” в качестве наказания в соответствии с п.п.20.2- 20.5.;

- игрок оставил на поле маркер или харнес,или флаг.

11.1.5. Игрок не определяется “ пораженным” если судья установил что:

- игрок прислонился к окрашенной поверхности или раздавил частью снаряжения лежащий шарик.

11.2. Действия “пораженного игрока”.

11.2.1. “Пораженный” игрок должен поднять маркер вверх и положить другую руку на голову.

11.2.2. “Пораженный” игрок должен кратчайшим путем выбежать с поля в “зону пораженных игроков”

11.2.3. “Пораженный” игрок должен выбегать с поля молча, без подачи каких-либо сигналов и действий в отношении игроков, судей и зрителей.

11.2.4. “Пораженный” игрок должен находиться в “зоне пораженных игроков” до разрешения судьи.

11.3. “Очевидное “и “неочевидное” поражение.

11.3.1. “Очевидное “ поражение - это такое поражение, при котором маркирующий шарик разбивается при попадании в голову, кисти рук, фидер сбоку.

11.3.2. Все остальные попадания расцениваются как “неочевидные”.

**Правило 12. Проверка на поражение.**

12.1. Судья может провести проверку на поражение во время игры в отношении любого игрока.

12.2. Решение о результатах проверки судья подает голосом:

-“ИГРОК ПОРАЖЕН”,"АУТ".

-“ИГРОК В ИГРЕ”

**Правило 13. “Нейтральный игрок”**

13.1. “Нейтральный игрок”

13.1.1. Судья объявляет игрока “нейтральным”, следующими действиями:

-положив одну руку на плечо игрока, подняв вторую руку вверх и громко сказав “НЕЙТРАЛЬНЫЙ ИГРОК”

13.1.2. Нейтральный игрок может быть поднят со своей позиции для удобства осмотра.

13.1.3 Нейтральному игроку запрещено любое участие в игре до решения судьи.

**Правило 14. Игрок с флагом.**

14.1. Игрок с флагом должен нести флаг на виду судей и других игроков.

14.2. В любом положении игрока, флаг должен быть хорошо различим.

14.3. Если игрок с флагом “поражен” он должен действовать в соответствии с п.11.2.1 настоящих правил. «Пораженный» игрок с флагом обязан немедленно сдать флаг судье.

14.4. Игрок с флагом, пересекший границу своей базы или базы соперника, становится «нейтральным».

**Правило 15. Взятие и захват флага.**

15.1. Взятием флага называется момент игры, когда игрок не имеющий поражений взял флаг.

15.2. Захватом флага называется момент игры когда игрок с флагом не имеющий поражений пересекает границу базы соперника (для видов соревнований 3х3 и 5х5),или границу своей базы(для видов соревнований 7х7 и 10х10).

**Правило 16. Права и обязанности игроков в ходе игры.**

16.1. Во время игры игрок имеет право:

- “поражать” игроков противоположной команды посредством стрельбы из маркера;

- производить взятие и захват флага;

- использовать запасные шары для дальнейшей стрельбы;

- передавать тубы с запасными шарами не “пораженным” и не “нейтральным” игрокам своей команды;

- передавать информацию игрокам своей команды голосом или жестами;

- признавать себя “пораженным игроком”;

- прочищать ствол, используя при желании шомпол;

- обмениваться с игроками своей команды маркером и харнесом.

16.2. Во время игры игрок обязан:

- строго следовать правилам определения “пораженного игрока”;

- находится в “ зоне пораженных игроков” молча и без подачи каких-либо сигналов и действий в отношении игроков, судей и зрителей;

- покидать “ зону пораженных игроков” только после разрешения судьи;

- воздержаться от перемещений в отношении “нейтральных” игроков;

- беспрекословно подчиняться требованиям судей;

- незамедлительно признавать себя “пораженным” в соответствии с п.п. 11.1.1. - 11.1.5.

16.3. Во время игры игроку запрещается:

- стрелять в судей, зрителей, “пораженных” и “нейтральных” игроков;

- снимать защитную маску;

- вступать в агрессивный физический контакт с судьями и игроками;

- стирать краску самостоятельно с себя или других игроков;

- использование брани и угроз в отношении игроков, судей и зрителей;

- использовать “пораженных” игроков, а также судей в качестве укрытия;

**Раздел IV.**

**Окончание игры и подписание протокола игры.**

**Правило 17. Окончание игры.**

17.1. Сигнал об окончании игры подается только в двух случаях:

- произошел захват флага;

- истекло время, отведенное на игру.

17.2. После подачи сигнала об окончании игры все игроки обязаны незамедлительно прекратить игру и направиться к “зоне пораженных игроков”.

17.3. У “зоны пораженных игроков” игроки должны сдать повязки судье.

**Правило 18. Подписание протокола.**

18.1. Капитан команды должен подписать протокол игры.

18.2. После разрешения старшего судьи команды должны проследовать в “зону хронографирования”.

18.3. Спорные ситуации.

18.3.1. Все спорные ситуации решаются старшим судьей поля только с капитанами команд.

18.3.2. Для восстановления ситуации, заявленной как “спорная”, капитан команды может с разрешения старшего судьи пригласить игрока, заявляющего о данной ситуации.

18.3.3. Старший судья обязан пригласить для консультации судью, который находился в непосредственной близости от места возникновения данной ситуации.

18.3.4. В случае отказа от подписи протокола капитан должен весомо и коротко обосновать свой отказ.

18.3.5. Отказ капитана от подписи протокола не является основанием для главного судьи о не утверждении протокола.

18.3.6.В ряде случаев для окончательного решения старший судья обязан пригласить главного судью.

**Правило 19. Послеигровое хронографирование.**

19.1. Процедура послеигрового хронографирования происходит в соответствии с п.п. 7.3. - 7.4. выборочно у 3-х игроков каждой команды.

19.2. В случае превышения скорости команде начисляются штрафные очки.

**Правило 20. Штрафные санкции.**

20.1.Судьи делают устное предупреждение за следующие нарушения:

- Игнорирование объявления игрока “нейтральным” - первое нарушение

- Невыполнение требования “закрыть ствол заглушкой”

- Использование неподходящего языка - первое предупреждение

- Затяжка времени игры - первое предупреждение

20.2. Удаление не пораженного игрока из игры происходит при :

- Игнорировании объявления игрока “нейтральным” - второе нарушение;

- Нарушении границ поля или касание ограничительной ленты;

- Наличии у игрока на поле любого инструмента;

- Выход за границы базы до стартового сигнала

- Отсутствие на игроке защитной маски;

- Использование неподходящего языка - второе предупреждение;

- Манипуляции с маркером на поле для изменения скорости полета шарика;

- Затяжка времени игры - второе предупреждение.

20.3. Удаление “один за одного” (выбывает игрок, нарушивший правило, и дополнительно один игрок его команды) происходит при:

- Наличии у игрока на поле любого инструмента

- Продолжении игры при получении “очевидного” поражения

- Повторном выходе на поле после объявления игрока пораженным

- Вмешательстве в игру товарищей по команде, не участвующих в игре

- При попытке контакта с игроками после выбывания из игры

- Физическом контакте

20.4. Удаление “два за одного” (выбывает игрок, нарушивший правила, и дополнительно два игрока его команды) происходит при:

- Использовании на поле не разрешенного маркера.

20.5. Удаление “три за одного” (выбывает игрок, нарушивший правила, и еще три игрока его команды) происходит при:

- Стирании следа от маркирующего шарика.

20.6. Штрафные очки:

- Превышение скорости вылета шарика в пределах от 300,1 до 310 ф/с – 20 очков

- Скорость вылета шарика свыше 310 ф/с - 50 очков

- Отказ от выполнения хронографирования - 50 очков

20.7. Дополнительные штрафы

Выступление игрока за две команды наказывается аннулированием результатов игр, с присуждением максимального количества очков команде соперника. Вторая команда, за которую выступал указанный игрок, может выставлять на оставшиеся игры на одного игрока меньше.

20.8. Дисквалификация

20.81. Решение о дисквалификации команды принимается старшим судьей поля в присутствии главного судьи.

20.8.2. Решение о дисквалификации должно быть утверждено главным судьей.

20.8.3. Просьбу о дисквалификации может подать любой судья поля.

20.8.4. Дисквалификация команды происходит в следующих случаях:

- агрессивный физический контакт;

- неподчинение требованиям судьи;

- провоцирование агрессивного физического контакта;

- брань и угрозы в отношении судей или игроков или зрителей.

- договора соперников о результате игры

**Правило 21. Результат игры.**

21.1. Результатом игры является начисление призовых очков каждой команде.

21.2. Призовые очки начисляются следующим образом:

В соревнованиях 3 х 3

- поражение игрока команды соперника- 5 очков за каждого игрока

- непораженный игрок своей команды – 3 очка за каждого игрока

- первое взятие флага – 16 очков

- захват флага – 20 очков

В соревнованиях 5х5

- поражение игрока команды соперника - 4 очка за каждого игрока

- непораженный игрок своей команды – 2 очка за каждого игрока

- первое взятие флага – 20 очков

- захват флага – 50 очков

В соревнованиях 7х7

- поражение игрока команды соперника - 3 очка за каждого игрока

- непораженный игрок своей команды – 1 очко за каждого игрока

- первое взятие флага – 32 очка

- захват флага – 40 очков

В соревнованиях 10х10

- поражение игрока команды соперника - 2 очка за каждого игрока

- непораженный игрок своей команды –1 очко за каждого игрока

- первое взятие флага – 20 очков

- захват флага – 50 очков

В случае набора командами равного количества очков в соревнованиях для прохождения в следующий круг учитывается результат личной встречи;

21.3. В случае набора командами одинакового количества очков и в результате личной встречи, преимущество имеет команда с наименьшим количеством штрафных очков.

**Правило 22. Неявка.**

22.1. В случае неявки команды на игру команде соперника присуждается максимальное количество призовых очков.

**Раздел V.**

**Судьи и порядок судейства.**

**Правило 23. Судейская бригада.**

23.1. Состав судейской бригады.

23.1.1. Для проведения соревнований создается судейская бригада в следующем составе (на каждое поле): старший судья поля, судьи в поле ( не менее 4 - 8 на каждом поле) , судья-хронографист.

**Правило 24. Старший судья поля.**

24.1. Полномочия старшего судьи поля.

24.1.1. Старший судья поля руководит всеми играми на своем поле. Ему подчиняются все судьи судейской бригады и члены обеих команд.

24.1.2. Только старший судья имеет право принимать решения по всем вопросам, возникающим во время игры, подписания протокола.

24.1.3. Только старший судья принимает решение о расстановке других судей поля во время игр.

24.2. Обязанности старшего судьи.

24.2.1. Перед началом игрового дня старший судья должен убедиться в пригодности поля для игр.

24.2.2. Перед началом игрового дня старший судья должен убедиться в наличии достаточного количества игровых флагов, комплектов повязок, бланков протоколов, ручек, свистков и т.д.

24.2.3. Перед началом игрового дня старший судья должен проверить готовность “зоны хронографирования”

24.2.4. Организовать работу судей в поле с учетом особенностей рельефа и укрытий.

24.2.5. Следить за работой судей в поле, и в случае необходимости обращаться к главному судье за дополнительными судьями.

24.2.6. Во время игры старший судья выполняет такие же функции как и судья поля.

24.2.7. При подписании протокола:

- своевременно заполнить протокол и предложить на подпись капитанам;

- разрешить капитану письменно обосновать свой отказ от подписи.

**Правило 25. Судьи в поле.**

25.1. Полномочия судей в поле.

25.1.1. Следят за выполнением правил игры игроками.

25.1.2. Принимают решение об объявлении “нейтрального игрока” и “нейтральной зоны”.

25.1.3. Имеют право применять штрафные санкции по отношению к игрокам.

25.1.4. Снимают повязки с “пораженных игроков”.

25.1.5. Дают стартовый сигнал.

25.1.6. Имеют право проводить инспекцию снаряжения игроков в любое время.

25.1.7. Выносят предупреждения игрокам.

25.1.8. Принимают решение об объявлении игрока “пораженным”, при этом в случае наличия краски обязаны тем или иным образом указать игроку на наличие поражения.

**Правило 26. Судья - хронографист.**

26.1. Полномочия судьи-хронографиста.

26.1.1. Судья-хронографист имеет право:

- проводить инспекцию снаряжения;

- в случае превышения скорости на послеигровом хронографировании выносит предложение

о штрафных очках команде.

26.1.2. Обязанности.

Судья - хронографист обязан:

- следить за наличием исправного хронографа

- проводить до- и после игровое хронографирование

- своевременно сообщать старшему судье поля о штрафных очках

**Правило 27. Секретариат.**

27.1. Для обработки результатов игр создается секретариат в составе:

Судья-секретарь и секретари в количестве не менее 1 секретаря на два поля.

Члены секретариата являются официальными персоналом и их распоряжения и требования являются обязательными для всех игроков, если они не противоречат настоящим правилам.

**Правило 28. Судья - секретарь.**

28.1. Полномочия судьи-секретаря.

28.1.1. Только судья - секретарь имеет право хранить игровые протоколы.

28.1.2. Только судья-секретарь может заполнять и вносить изменения в итоговую таблицу .

28.1.3. Только судья - секретарь следит за правильностью заполнения заявок.

28.1.4. Только судья-секретарь может организовывать и давать дополнительные поручения секретарям.

28.2. Обязанности судьи-секретаря.

28.2.1. Судья - секретарь обязан:

- следить за сохранностью игровых протоколов;

- своевременно собирать заявки, следя за правильностью их заполнения;

- своевременно заполнять и вносить изменения в итоговую таблицу;

- организовывать работу секретарей.

**Правило 29. Секретари.**

29.1. Полномочия.

29.1.1. Только секретари могут забирать у старшего судьи поля итоговые протоколы игр.

29.2. Обязанности.

29.2.1. Секретари обязаны своевременно доставлять итоговые протоколы судье-секретарю.

**Правило30. Безопасность.**

Любой судья или секретарь заметивший нарушение правил общей безопасности в любом месте в непосредственной близости от места проведения соревнований обязан доложить об этих нарушениях главному судье.

**Правило31. Судейская коллегия.**

31.1. Состав судейской коллегии.

31.1.1. В состав судейской коллегии входят: главный судья, заместители главного судьи, судья-секретарь, старшие судьи полей, судья-информатор, врач соревнований (на правах заместителя главного судьи).

**Правило32. Главный судья.**

32.1. Ответственность.

32.1.1. Главный судья несет ответственность за проведение соревнований в полном соответствии с правилами и Положением.

32.2. Обязанности.

32.2.1. Главный судья обязан:

- контролировать подготовку мест соревнований;

- руководить работой судейского аппарата и решать все вопросы, связанные с ходом соревнований;

- распределять обязанности между судьями и утверждать расписание игр;

- обеспечивать участников, зрителей и представителей средств массовой информации данными о ходе соревнований и их результатах;

- утверждать результаты соревнований и оценивать работу судей;

- предлагать через старшего судью пересмотреть решение если оно ошибочно.

32.3. Права.

32.3.1. Главный судья имеет право:

- в процессе соревнований отстранять от судейства судей, не справившихся со своими обязанностями;

- отменять или откладывать соревнования в связи с неподготовленностью мест проведения;

- вносить изменения в программу соревнований, расписание встреч и назначение судей (если в этом есть необходимость).

32.4. Распоряжения.

32.4.1. Распоряжения главного судьи обязательны для всех участников соревнований.

**Правило33. Заместители главного судьи.**

Заместители главного судьи отвечают за проведение соревнований на порученных им участках. Во время отсутствия главного судьи один из заместителей выполняет его обязанности, пользуясь всеми правами главного судьи.

**Правило 34. Судья-информатор.**

В обязанности судья-информатора входят: информация игроков и зрителей о ходе соревнований, ознакомление зрителей с командами, участниками и судьями и т.д. Он должен помогать судейской коллегии в проведении игр, объяснять зрителям то или иное решение судьи или ошибку игрока.

**Правило 35. Врач соревнований.**

35.1. Права.

Врач соревнований входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинской части.

35.2. Обязанности.

Врач соревнований должен:

- следить за соблюдением санитарно-гигиенических требований при проведении соревнований;

- оказывать медицинскую помощь участникам при получении травм, а также давать заключение о возможности таких спортсменов продолжать соревнования.

**ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**ПРОВЕДЕНИЯ ПЕЙНТБОЛЬНОГО ЭТАПА.**

**СОДЕРЖАНИЕ.**

I. Место, конфигурация и оборудование пейнтбольных площадок

II. Снаряжение и экипировка для игры в пейнтбол

III. Инструктаж

IV. Хронографирование

V. Судьи по спорту, инструкторы-общественники по пейнтболу

и технический персонал

VI. Инфраструктура

VII. Зрители, фото и видеосъемка пейнтбольных мероприятий

VIII. Ответственность за подготовку пейнтбольной площадки

**I. Место, конфигурация и оборудование пейнтбольных площадок.**

1.1. Покрытие игрового поля.

1.1.1. Игровое поле должно иметь ровное покрытие

1.1.2. Покрытие игрового поля может быть травяным, гаревым, глиняно-песчаным и не иметь травмоопасных образований: рытвин, бугров, торчащих из земли предметов (сучья, корни растений, арматура и т.д.)

1.2. Формы и размеры игрового поля.

1.2.1. Игровое поле должно иметь прямоугольную форму.

1.2.2. Размер игрового поля обуславливаются видами соревнований.

1.2.3. При проведении игр 3х3 игровое поле должно иметь размеры не менее 30 м. х 50 м.

1.2.4. При проведении игр 5х5 игровое поле должно иметь размеры не менее 30 м. х 60 м.

1.2.5. При проведении игр 7х7 игровое поле должно иметь размеры не менее 40 м. х 70 м.

1.2.6. При проведении игр 10х10 игровое поле должно иметь размеры не менее 40 м. х 80 м.

1.3. Границы поля.

1.3.1. Любое поле для игры в пейнтбол должно быть огорожено защитной сеткой. В качестве защитной сетки возможно использование рыболовной сети, капроновой, трикотажной или кевларовой.

1.3.2. Размеры ячеек защитной сетки должны быть не более 10мм.х10мм.

1.3.3. Высота защитной сетки должна быть не менее 3 м. в любой точке периметра.

1.3.4. В случае невозможности ограждения игрового поля защитной сеткой, необходимо использовать оградительную ленту яркого цвета в пределах безопасного расстояния от границ собственно игровой площадки. Безопасным считается расстояние в 50 м. от границ игровой площадки.

1.3.5. На оградительной ленте должны быть прикреплены предупреждающие указатели: «Надеть маску», «без маски вход воспрещен».

1.3.6. Если игровых полей несколько, то расстояние между ними должно быть не менее 10 м. в самом узком месте или поля разделяются защитной сеткой. Высота защитной сетки должна соответствовать п.1.3.3.

1.4. Оборудование игровой площадки.

1.4.1. На игровых полях могут устанавливаться защитные укрытия любой конфигурации.

1.4.2. Для проведения соревнований на игровом поле устанавливаются защитные укрытия из пластика, дерева или из плотной ткани с воздухонаполнением. Все остальные материалы для использования в качестве защитных укрытий Запрещены!

1.4.3. Защитные укрытия должны быть устойчивы.

1.4.4. Если защитные укрытия крепятся растяжками, то растяжки не должны создавать помехи для движения участникам игры.

1.4.5. Защитные укрытия из дерева должны быть специально обработаны и не иметь остро торчащих концов, гвоздей или шурупов.

1.4.6. Любое защитное укрытие не должно иметь царапающих поверхностей.

1.4.7. Перед установкой защитных укрытий и использованием игрового поля, игровое поле должно быть очищено от мусора и травмоопасных предметов (битых стекол, гвоздей, металлических предметов, проволоки, камней и т.д.).

1.4.8. При каждой игровой площадке должен быть специальный инструмент для быстрого устранения неисправностей защитных укрытий и очистки поля.

1.5. Места для зрителей и технического персонала.

1.5.1. Любая игровая площадка должна иметь специальное безопасное место для зрителей.

1.5.2. В зависимости от размера и конфигурации игровой площадки, высоты оградительной сетки, количества и высоты трибун, безопасным считается место вдоль боковой стороны игрового поля на расстоянии минимум 1,5 м. от защитной сетки, при высоте сетки 3 м. Высота трибун для зрителей в этом случае не должна превышать 1,2 м. от земли до верхней точки скамейки самого высокого ряда.

1.5.3. В зависимости от высоты оградительной сетки, высота верхнего края самой высокой трибуны должна быть равна 1/3 высоты оградительной сетки.

1.5.4. Если игровое поле не имеет оградительной сетки, зрители могут находиться на расстоянии не менее 70 м. от границ игрового поля.

1.5.5. В непосредственной близости от оградительной сетки на расстоянии 10 м. оборудуется место для нахождения технического персонала (техник, врач, комендант, секретариат). Место должно иметь как минимум 2 стола, стулья и навес от дождя.

1.5.6. При каждой игровой площадке должна быть аптечка первой

медицинской помощи.

1.6. Зона хронографирования.

1.6.1. Каждая игровая площадка должна иметь зону хронографирования.

1.6.2. В качестве зоны хронографирования может быть использовано само игровое поле.

1.6.3. Зона хронографирования должна быть снабжена как минимум одним хронографом.

1.7.Указатели.

1.7.1. Игровое поле, зона хронографирования, места для зрителей и технического персонала должны иметь предупреждающие таблички-указатели.

**II. Снаряжение и экипировка для игры в пейнтбол.**

2.1. Для игры в пейнтбол используется только специальное пейнтбольное снаряжение.

2.2. Любое пейнтбольное снаряжение должно иметь сертификат соответствия.

2.3. Маркер для игры в пейнтбол.

2.3.1. Для игры в пейнтбол может использоваться любой пейнтбольный

маркер, имеющий технический паспорт, сертификат соответствия, серийный

номер и штамп производителя.

2.3.2. Маркер должен быть отрегулирован на скорость вылета шарика не превышающую 295 ф./сек (91 м./сек.).

2.4. Защитная маска.

2.4.1. Для игры в пейнтбол должна использоваться специальная защитная маска, имеющая сертификат соответствия, инструкцию по эксплуатации и штамп производителя.

2.4.2. Защитная маска не должна иметь очков с видимыми трещинами и плохо закрепленными стеклами.

2.4.3. Использование других приспособлений для защиты лица и глаз категорически запрещено!

2.5.Сосуды для рабочего газа, обеспечивающего вылет шарика из маркера.

2.5.1. В качестве рабочего газа, обеспечивающего вылет шарика из маркера, может быть использован только СО2, сжатый воздух или азот.

2.5.2. Любой другой вид газа к использованию запрещен!

2.5.3. При игре в пейнтбол сосуды со сжатым газом должны быть плотно присоединены к маркеру.

2.5.4. Соединительные шланги должны иметь рабочее давление равное рабочему давлению сосуда со сжатым газом.

2.5.5. Сосуды с рабочим газом, присоединенные к маркеру должны иметь объем не более 2 л.

2.5.6. Все сосуды с рабочим газом должны иметь сертификат соответствия, технический паспорт, инструкцию по эксплуатации и штамп производителя.

2.5.7. Все сосуды с рабочим газом должны соответствовать РОСТу (для сосудов отечественного производства) и DOT (для импортного производства).

2.5.8. Хранение, использование, сроки и режимы эксплуатации сосуды с рабочим газом должны соответствовать требованиям РОСТа и ГОСКОТЛОНАДЗОРА.

2.6. Пейнтбольные шары.

2.6.1. Для игры в пэйнтбол разрешается использовать только специальные пейнтбольные шары, имеющие сертификат соответствия и экологический сертификат.

2.7. Одежда для игры в пейнтбол.

2.7.1. Игроки в пейнтбол могут использовать по своему желанию любую одежду.

2.7.2. Одежда игроков, выступающих на спортивных состязаниях, регламентируется правилами соревнований.

**III. Инструктаж.**

3.1. Перед проведением пейнтбольных мероприятий, с участниками игр должен проводится инструктаж. Инструктаж проводится устно, согласно тексту, составленному организаторами.

3.2. После прохождения инструктажа каждый участник пейнтбольного мероприятия старше 18 лет обязан поставить свою подпись в журнале инструктажа.

За лиц моложе 18 лет подпись в журнале инструктажа ставит ответственное лицо (родители, опекуны, сопровождающие).

3.3. Не допускаются к игре в пейнтбол лица, не прошедшие инструктаж и не поставившие свою подпись в журнале инструктажа.

**IV. Хронографирование.**

4.1. Рекомендуется проведение процедуры хронографирования перед началом каждой игры.

**V. Судьи по спорту, инструкторы-общественники по пейнтболу и технический персонал.**

5.1. Количество и квалификация судей по спорту, обеспечивающих судейство спортивных состязаний, регламентируется правилами соревнований по пейнтболу.

5.2. Любые игры в пейнтбол, кроме официальных спортивных соревнований, могут быть проведены только при условии наличия организационной бригады в составе, как минимум:

- один техник, прошедший обучение в Российской Федерации пейнтбола или ее региональном отделении и имеющий допуск к работе с сосудами высокого давления;

- два инструктора-общественника по пейнтболу, прошедших обучение в Российской Федерации пейнтбола или ее региональном отделении, имеющий документ подтверждающий это;

- один судья по спорту 2 категории.

**VI. Инфраструктура.**

6.1. В местах проведения пейнтбольных мероприятий должны быть: туалет, помещение для переодевания, водопровод или резервуар с чистой питьевой водой.

6.2. Места проведения любых пейнтбольных мероприятий должны быть обеспечены телефонной или радиосвязью, средствами транспорта, медпунктом. При проведении пейнтбольных мероприятий для детей необходимо наличие пункта питания.

**VII. Зрители, фотографирование и видеосъемка пейнтбольных**

**мероприятий.**

7.1. Зрители могут находиться только в местах, специально отведенных для зрителей.

7.2. С разрешения организаторов пейнтбольного мероприятия, зрители, имеющие защитную пейнтбольную маску, могут находиться в непосредственной

близости от игровых полей.

7.3. Фотографирование и видеосъемка любого пейнтбольного мероприятия может проводиться только с разрешения и под контролем организаторов мероприятия.

7.4. Лица, проводящие съемку непосредственно на игровом поле, обязаны надеть защитную пейнтбольную маску и жилет или майку, имеющие яркую расцветку, отличную от одежды игроков и судей.

**VIII. Ответственность за подготовку пейнтбольной площадки при проведении мероприятий.**

8.1.1. Главный судья соревнований несет ответственность за соблюдение технических условий и правил соревнований по пейнтболу.

8.1.2. В случае несоответствия состояния площадки техническим условиям, она не может быть использована для проведения пейнтбольных соревнований.

# Приложение 2.

# **РАДИАЦИОННАЯ, ХИМИЧЕСКАЯ**

# **И БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА**

Методические рекомендации по отработке нормативов

Условия, порядок выполнения и методические указания по отработке норматива№ 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование норматива** | **Надевание противогаза.** |
| **Условия выполнения норматива** | Обучаемые в составе подразделения находятся на позиции, в боевой или специальной технике, ведут боевые действия, отдыхают на привале и т. п. Противогазы в «походном» положении. |
| **Порядок выполнения норматива** | Руководитель занятия неожиданно подает команда **«ГАЗЫ»**. Обучаемые, затаив дыхание и закрыв глаза, надевают противогазы, делают глубокий выдох и возобновляют дыхание.  Время выполнения норматива отсчитывается от подачи команды **«ГАЗЫ»** до возобновления дыхания обучаемым после надевания противогаза. |
| **Методические указания по отработке норматива** | Правила надевания противогаза в различных положениях определяются Наставлением по пользованию ИСЗ. Однако надевать противогаз можно и другими приемами, но их применение должно обеспечивать быстрое и правильное надевание и сохранность лицевой части противогаза.  Если в процессе использования противогаза дышать стало труднее, необходимо легким постукиванием рукой по коробке стряхнуть пыль или снег с чехла. Если и после этого дышать трудно, то, не снимая противогаза, снять чехол, стряхнуть с него пыль или снег и быстро надеть на коробку.  По окончании использования противогаза в «боевом» положении снять с коробки чехол и стряхнуть с него пыль. Противогаз снимать по команде **«Противогаз - СНЯТЬ»** или **«Средства защиты - СНЯТЬ»**, а складывать в противогазовую сумку по команде **«СЛОЖИТЬ»**. |

Порядок выполнения норматива № 1

| **Действия руководителя** | **Действия обучаемого** | **Порядок выполнения приема** |
| --- | --- | --- |
| 1. Подает команду, например: **«Напра - ВО» («ВСПЫШКА СПРАВА», «К БОЮ»)**. | Выполняет строевой прием или другую, поданную руководителем занятия, команду. |  |
| 2. Подает команду, например: **«ГАЗЫ»**. Включает секундомер. Контролирует порядок выполнения норматива. Фиксирует ошибки снижающие оценку. | **1. При надевании противогаза по команде «ГАЗЫ»:** | |
| * надевает противогаз | Обучаемый задерживает дыхание, закрывает глаза.  Вынимает противогаз из сумки. Берет шлем-маску обеими руками за утолщение края у нижней части так, чтобы большие пальцы ладони были снаружи, а остальные внутри ее.  Прикладывает нижнюю часть шлем-маски под подбородок и резким движением рук вверх и назад натягивает ее на голову так, чтобы не было складок, а очковый узел располагался против глаз.  Устраняет перекос и складки, если они образовались при надевании шлем-маски, делает полный выдох, открывает глаза и возобновляет дыхание. |

Временные показатели и оценка за выполнение норматива № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Категория обучаемых** | **Оценка по времени (секунд)** | | |
| **«отлично»** | **«хорошо»** | **«удовлетворительно»** |
| **Молодые люди 8-17 лет** | **10** | **11** | **13** |

Ошибки, снижающие оценку

|  |  |
| --- | --- |
| **На один балл** | **До «неудовлетворительно»** |
| 1. при надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание или после надевания не сделал полный выдох;  2. шлем-маска противогаза надета с перекосом. | 1. допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникать под шлем-маску противогаза;  2. не герметично присоединена противогазовая коробка. |

Дальнейшие действия, не входящие в условия норматива № 1

| **Действия руководителя** | **Действия обучаемого** | **Порядок выполнения приема** |
| --- | --- | --- |
| Подает команду, например: **«Противогаз- СНЯТЬ», «СЛОЖИТЬ»** или **«Средства защиты - СНЯТЬ», «СЛОЖИТЬ»**. Контролирует порядок выполнения приема. Фиксирует ошибки снижающие оценку. | **1. При снятии и складывании противогаза по командам «Противогаз – СНЯТЬ», «СЛОЖИТЬ»** **(«Средства защиты - СНЯТЬ», «СЛОЖИТЬ»):** | |
| * снимает противогаз | Обучаемый, при необходимости ложит оружие на землю (берет «на ремень», ставит его у опоры или зажимает между ног).  Снимает стальной шлем и головной убор.  Берет рукой клапанную коробку, слегка оттягивает лицевую часть вниз и движением руки вперед и вверх снимает противогаз.  Снимает с противогазовой коробки чехол, стряхивает с него пыль и снова надевает его на коробку.  Надевает головной убор и стальной шлем.  Берет оружие на ремень. |
| * складывает противогаз и укладывает его в сумку | **При складывании противогаза ПМГ**: обучаемый берет противогаз за переговорное устройство, укладывает шлем внутрь маски, складывает ее по осевой линии, укладывает в сумку коробкой от себя и застегивает сумку.  **При складывании противогаза ПМГ-2**: обучаемый складывает шлем-маску по осевой линии, перегибает ее вдоль и поперек, закрывая стекла резиной, укладывает в сумку переговорным устройством вниз и застегивает сумку. |

# Приложение 3.

# **ГТО: МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по организации проведения испытаний (тестов), входящих во**

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.
3. Тестирование в силовых упражнениях:

* подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* рывок гири;
* поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

5. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней. Силовые упражнения и рывок гири проводятся после бега на лыжах.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

3. Смешанное передвижение.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1) заступ за линию измерения или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) разновременное сгибание рук.

7. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

3) разновременное сгибание рук.

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) разновременное разгибание рук.

10. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты "из замка";

4) смещение таза.

11. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

1) сгибание ног в коленях;

2) фиксация результата пальцами одной руки;

3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

12. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

13. Метание спортивного снаряда на дальность

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники II - IV ступеней Комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

16. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

17. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

# Приложение 4.

# **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Занятия по рукопашному бою направлены на формирование навыков и действий в рукопашной схватке, на воспитание смелости, решительности, инициативы и находчивости, на выработку постоянной боевой готовности к перенесению высоких физических и психологических напряжений при выполнении служебных задач.

Учебные занятия проводятся инструкторами-общественниками по рукопашному бою и штатными инструкторами по ВФП. На учебную группу назначается 1-2 инструктора. Учебные группы формируются в соответствии с разделением на группы по возрастам.

Занятия организуются на ровной площадке или в зале. Удары рукой и ногой отрабатываются на подвесных мешках, боксерских «лапах» и мишенях (плетенках). Для обучения и тренировки приемов необходимо иметь боксерские «лапы», подвесные мешки, защитное снаряжение, накладки на кулаки, капы.

Приемы изучаются в следующей последовательности: ознакомление с упражнением (приемом, действием), разучивание, совершенствование. При ознакомлении с упражнением необходимо назвать его и образцово показать, разъяснить для чего и когда оно применяется, если необходимо показать упражнение медленно, с попутным объяснением техники его выполнения. Разучивание приемов в зависимости от подготовленности занимающихся осуществляется в целом, по частям или по разделениям, а также при помощи подготовительных упражнений в медленном, быстром и боевом темпе. Прием разучивается в целом, если он несложен, или если его выполнить по элементам нельзя, либо не имеет смысла. Разучивание по частям или по разделениям применяется в том случае, когда прием сложен и его можно расчленить на отдельные части; после освоения приема по частям упражнение выполняется слитно. Важно при разучивании добиться правильного самостоятельного выполнения приема военнослужащими. Приемы самостраховки, стойки, передвижения, отбивы, удары рукой и ногой включаются в содержание подготовительной части занятий.

Приемы самостраховки и броски разучиваются в обе стороны. Для совершенствования выполнения изученных приемов необходимо систематически повторять их с постепенным усложнением условий, увеличением вариантности, с изменением исходных положений, в сочетании с другими физическими упражнениями, с включением внезапности в действия военнослужащих. Комплексная тренировка проводится групповым и поточным методом или в виде учебных боев по заданию инструктора. Она включает несколько связанных между собой технических приемов и действий. С целью предупреждения травм у занимающихся необходимо: − следить за правильной организацией и методикой проведения учебно-тренировочных занятий.

Для выполнения комбинаций из приемов и действий даются указания, а затем исполнительная команда «ВПЕРЕД» или «ПРИЕМ».

При подготовке и проведении занятий инструктор учебной группы обязан: − постоянно повышать свой технико-тактический и методический уровень, тщательно готовиться к занятиям; − методически правильно организовывать и проводить занятия; − на занятиях строго соблюдать меры безопасности; знать и умело применять приемы помощи и страховки, не допускать случаев травматизма.

**ТЕХНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ**

**Страховка и самостраховка**

Группировка Исходное положение (И. п.) —упор присев.

На счет «раз» (1) —голову прижать к груди, руками обхватить колени, согнуться. На счет «два» (2) — выполнить перекат на спину. На счет «три» (3) —покачивание вперед — назад, влево — вправо. На счет «четыре» (4) — И. п.

Характерные ошибки: 1. Голова, колени не прижаты к груди. 2. ноги, спина не согнуты.

**Кувырок вперед**

И. п. — упор присев. 1 — подбородок прижать к груди, оттолкнуться ногами, сделать перекат через спину вперед, захватить руками голени ног (группировка). 2 — И. п.

Характерные ошибки: 1. Голова не прижата к груди. 2. Спина не согнута. 3. Отсутствует захват руками голеней ног.

**Кувырок назад**

И. п. — упор присев. 1 — подбородок прижать к груди, оттолкнуться руками, захватить руками голени ног, сделать перекат через спину назад, упираясь ладонями о ковер. 2 — И. п.

Характерные ошибки: 1. Голова не прижата к груди. 2. Слабо отталкиваются руками. 3. Руки не захватывают голени ног. 4. Отсутствует опора руками о ковер в момент касания головой ковра.

**Падение на бок**

И. п. — лежа на спине, 1 — повернуться на левый бок Ё положение группировки, левая лопатка не касается ковра; левая рука — прямая, ладонью вниз, в 10 см от левого колена; правая рука согнута в локте, защищает лицо; правая нога стоит на ковре перед левой голенью; голова прижата к правому плечу. 2 — повернуть на правый бок (выполняется аналогично). 3 — вернуться в И. п.

Характерные ошибки: 1. Не сохраняется положение группировки. 2. Голова ударяется о ковер. 3. Рука, касающаяся ковра, согнута в локте. 4. Колено ударяется о колено.

**Падение вперед**

И. п. — строевая стойка (стоя на коленях). 1 — наклониться вперед и упасть на грудь, амортизируя руками. 2 — вернуться в И. п.

Характерные ошибки: 1. Руки не сгибаются в локтях. 2. Тело расслаблено, голова опущена вперед.

**Основные положения рукопашного боя**

Изготовка к бою. Выполняется с оружием (автомат, пистолет, нож, малая лопата), подручными средствами и без них. Стойка: высокая, средняя, низкая, фронтальная и боевая (левосторонняя, правосторонняя). Наиболее часто применяется высокая стойка. Фронтальная стойка: ноги полусогнуты на ширине плеч, туловище вертикально, руки полусогнуты, пальцы сжаты в кулаки, кулаки находятся спереди ниже пояса, голова держится прямо, взгляд направлен в глаза партнеру. Характерные ошибки: 1. Тело (живот, ягодницы), руки, ноги расслаблены. 2. Ноги не согнуты в коленях. 3. Отсутствие боевого настроя. Боевая левосторонняя (правосторонняя) стойка: левая (правая) нога впереди, ноги полусогнуты на ширине плеч, туловище вертикально, руки согнуты, пальцы сжаты в кулаки, левый (правый) кулак находится спереди на уровне подбородка, правый (левый) кулак находится спереди на уровне верхней части живота, голова держится прямо, взгляд направлен в глаза партнеру. Характерные ошибки: 1. Тело (живот, ягодицы), руки, ноги, расслаблены. 2. Ноги не согнуты в коленях, расставлены очень широко или узко. 3. Руки опущены. 4. Отсутствие устойчивости, боевого настроя. Передвижение выполняется с целью принятия удобного положения (сохранение устойчивости, равновесия) для нападения, защиты и других тактико-технических действий. Передвижения осуществляются из любых положений шагом (шагом с выпадом), скачком и бегом. Захваты осуществляются для выполнения бросков, удушающих, болевых приемов, обезоруживаний и других тактико-технических действий. Применяются: кистью руки, сгибом локтя, под плечом (между плечом и туловищем) и обеими руками с соединением кистей (обхват); выполняются не только за тело, но и за одежду, оружие противника.

**Броски**

Проводятся с целью опрокидывания противника за счет выведения его из равновесия. Вслед за броском наносится удар рукой или удержание).

**Бросок задняя подножка**

И. п. — боевая стойка. Противник во фронтальной стойке. 1 — левой рукой захватить противника за одежду под локтем на правой руке; правой — за отворот одежды на груди. 2 — с шагом левой вперед — влево осадить противника на его правую ногу. 3 — правую ногу поставить за ногами противника и резким движением влево — вниз бросить его. 4 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Противник не выведен из равновесия. 2. Левой ногой не сделан шаг до линии ног противника.

**Бросок передняя подножка**

И. п. — боевая стойка. Противник во фронтальной стойке. 1 — захватить левой рукой одежду под локтевым сгибом правой руки противника, правой — за отворот одежды на груди. 2 — повернувшись влево на 180°, встать от него слева и перекрыть своей правой ногой его правую ногу. 3 — вес собственного тела перенести на полусогнутую левую ногу. Скручивающим движением влево — вниз бросить противника вперед — влево. 4 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Отсутствует скручивающее движение руками. 2. Противник не выведен из равновесия, не загружена его правая нога. 3. Не выполнен поворот на 180°, не согнута левая нога. 4. Противник падает не вперед.

**Бросок с захватом ног спереди**

И. п. — боевая стойка. Противник во фронтальной стойке. 1 —с шагом вперед захватить предплечьями ноги противника за бедра (спина прямая). 2 — поднять его, бросить на спину, одновременно страхуя (держа за ноги). 3 — обозначить удар ногой в промежность.

Характерные ошибки: 1. Не сделано подшагивание к противнику. 2. Ноги противника не разведены в стороны, сотрудник сильно наклонился вперед. 3. Отсутствует страховка противника за ноги. 4. Противник не выполняет самостраховки, во время падения откидывает голову назад, сгибает руки в локтях.

**Удары рукой, ногой**

Наносятся в открытые и наиболее уязвимые места с целью частичного или полного поражения противника. Удары наносятся из боевой стойки по кратчайшей траектории движения до цели. В момент удара тело (руки, ноги, живот) напрягается, взгляд направлен в глаза противнику, ноги (нога) полусогнуты, сохраняется устойчивое положение. Дистанция до противника в момент нанесения удара превышает длину руки (ноги), выполняющей удар, но не более чем на 5—10 сантиметров. После нанесения удара (серии ударов) принимается боевая стойка.

**Прямой удар кулаком в голову, туловище**

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить прямой удар кулаком в голову (туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Пальцы не полностью сжаты в кулак. 2. Предплечье и кулак не составляют прямую линию. 3. Удар выполняется не основанием указательного и среднего пальцев. 4. В момент удара кулак не развернут пальцами вниз. 5. Потеря равновесия, «проваливание» вперед.

**Боковой удар кулаком в голову, туловище**

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить боковой удар кулаком в голову (туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Удар выполняется с большой амплитудой движения с «проносом» в результате чего теряется равновесие и туловище сильно поворачивается в сторону. 2. Удар выполняется не основанием указательного и среднего пальцев.

**Удар наотмашь кулаком в голову, туловище**

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар наотмашь кулаком в голову (туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Выполняющая удар рука при достижении цели выпрямлена полностью. 2. Взгляд не направлен в сторону нанесения удара.

**Защиты от ударов ногой, рукой**

**При разучивании защит от ударов необходимо:**

1. Все действия выполнять из боевой стойки. Сохранять устойчивость во время выполнения всего действия

2. Партнерам правильно выбирать дистанцию. Рука или нога сотрудника, выполняющего удар, должна быть на расстоянии от цели не более 10 см (здесь и далее при выполнении удара по партнеру понимать, что удар обозначается без касания, либо с касанием партнера, но без причинения ему какой-либо травмы (легкая, средняя, тяжелая), смертельного исхода).

3. Удар необходимо выполнять с полной силой и концентрацией.

4. Защиту предплечьем (ями) необходимо выполнять надежно и эффективно, уходя с линии атаки с шагом вперед. Защита с шагом назад не является ошибкой.

5. Отвлекающие удары при выполнении защит обязательны.

**Защиты от ударов рукой**

**От прямого удара кулаком (основанием ладони) в голову**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — прямой удар кулаком (основанием ладони) в голову — защита внутрь предплечьем разноименной руки. 2 —захватить руку противника, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки наружу. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует уход с линии атаки. 2. Рука противника захватывается с опозданием.

**От прямого удара кулаком (основанием ладони) в голову**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — прямой удар кулаком (основанием ладони) в голову, защита вверх предплечьем разноименной руки. 2 — захватив руку противника, нанести удар кулаком в живот, выполнить бросок через спину. 3 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Отсутствует уклон вниз с линий атаки. 2. Отсутствует рывок на себя руками. 3. Поворот осуществляется менее чем на 180°.

**От бокового удара кулаком (ребром ладони) в голову.**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — боковой удар кулаком (ребром ладони) в голову — защита наружу предплечьем разноименной руки. 2 — захватив руку противника, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки внутрь. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует глубокий захват сверху запястья одноименной руки противника. 2. Отсутствует рычаг руки внутрь. 3. Переход от рычага руки внутрь к загибу руки за спину выполняется медленно.

**От бокового удара кулаком (ребром ладони) в голову.**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — боковой удар кулаком (ребром ладони) в голову — защита предплечьями. 2 — захватить руку противника, нанести удар наотмашь кулаком в голову, выполнить бросок задняя подножка (передняя подножка — если противник выполнил боковой удар кулаком с шагом разноименной ноги). 3 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Отсутствует быстрый захват руки. 2. Противник не выводится из равновесия.

**От удара снизу кулаком в туловище**

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар снизу кулаком в туловище— защита предплечьями скрестно (предплечьем). 2— захватить руки противника, нанести удар ногой в пах, выполнить загиб руки за спину (рычаг руки наружу).

Характерные ошибки: 1. При выполнении защиты руки разведены, левая рука сверху. 2. Выполняется медленно захват локтя противника.

**Освобождения от захватов**

При выполнении освобождений от захватов необходимо отвлекающие удары наносить перед действиями, в результате которых проводится освобождение от захвата.

**Рук, одежды на руках**

И. п. — оба в боевой стойке.

Противник выполнил захват запястьев сверху. 1 — нанести удар ногой в пах, одновременно выполнить скручивающее движение и рывок руками в сторону больших пальцев. 2 — захватить руку противника, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки наружу (любой другой боевой прием или бросок). 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отвлекающий удар выполняется после скручивающего движения и рывка руками. 2. При переходе на загиб руки за спину сотрудник не становится на колено.

# Приложение №5

# **Методические рекомендации по сборке/разборке АК.**

**Изложение основного материала.**

1. Характеристика АК:

Калибр: 5,45. Прицельная дальность стрельбы: 1000 метров. Темп стрельбы: 600 в/мин. Масса со снаряжённым магазином: 3,6 кг. Масса штык – ножа: 450 г.

Вместимость патронов: 30 шт. Скорость, полётав пули: 900 м/с.

**АК состоит:**

* Ствол со ствольной коробкой, прицельным приспособлением и прикладом.
* Крышка ствольной коробки.
* Затворная рама с газовым поршнем.
* Затвор.
* Возвратный механизм.
* Газовая трубка со ствольной накладкой.
* Ударно – спусковой механизм.
* Цевьё.
* Магазин.
* Штык – нож.

2. Разборка и сборка автомата.

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 производить на столе или чистой подстилке; части и механизмы класть в порядке разборки, обращаться с ними осторожно, не класть одну часть на другую и не применять излишних усилий и резких ударов. При сборке автомата сличить номера на его частях: у каждого автомата номеру на ствольной коробке должны соответствовать номера на газовой трубке, затворной раме, затворе, крышке ствольной коробки и других частях автомата.

Обучение разборке и сборке на боевых автоматах допускается лишь в исключительных случаях и с соблюдением особой осторожности в обращении с частями и механизмами.

Порядок неполной разборки автомата:

* 1. Отделить магазин. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, 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 Утопить пальцем правой руки крышку гнезда прикла-да 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. 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. 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.
  8. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надеть пенал принад-лежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубка газовой каморы.

Порядок сборки автомата после неполной разборки:

* 1. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой рукой надвинуть газовую трубку передним концом на патрубок газовой каморы и прижать задний конец ствольной накладки к стволу; повернуть с помощью пенала принад-лежности замыкатель на себя до входа его фиксатора в выем на колодке прицела.
  2. Присоединить затвор к затворной раме. Взять затворную раму в левую руку, а затвор в правую руку и вставить затвор цилиндрической частью в канал рамы; повернуть затвор так, чтобы его ведущий выступ вошел в фигурный вырез затворной рамы, и продвинуть затвор вперед.
  3. Присоединить затворную раму с затвором я ствольной коробке. Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении. Левой рукой обхватить шейку приклада, правой рукой ввести газовый поршень в полость колодки прицела и продвинуть затворную раму вперед настолько, чтобы отгибы ствольной коробки вошли в пазы затворной рамы, небольшим усилием прижать ее к ствольной коробке и продвинуть вперед.
  4. Присоединить возвратный механизм. Правой рукой ввести возвратный механизм в канал затворной рамы; сжимая возвратную пружину, подать направляющий стержень вперед и, опустив несколько книзу, ввести его пятку в продольный паз ствольной коробки.
  5. Присоединить крышку ствольной коробки. Вставить крышку ствольной коробки передним концом в полукруглый вырез на колодке прицела; нажать на задний конец крышки ладонью правой руки вперед и книзу так, чтобы выступ направляющего стержня возвратного механизма вошел в отверстие крышки ствольной коробки.
  6. Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель. Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа.
  7. Присоединить шомпол.
  8. Вложить пенал в гнездо приклада. Уложить принадлежность в пенал и закрыть его крышкой, вложить пенал дном в гнездо приклада и утопить его так, чтобы гнездо закрылось крышкой. У АКМС пенал убирается в карман сумки для магазинов.
  9. Присоединить магазин к автомату. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой ввести в окно ствольной коробки зацеп магазина и повернуть магазин на себя так, чтобы защелка заскочила за опорный выступ магазина.

Заключительная часть 5 мин:

1. Напомнить тему, цели занятия.

2. Произвести опрос по мерам безопасности при обращении с оружием

3. Выделить лучшие ответы и недостатки по контрольному опросу

# Приложение №6

# **Методические указания, касающиеся дисциплины во время пребывания на военно-спортивных сборах.**

На сборах должна повсеместно поддерживаться дисциплина.

Основные критерии:

1. Передвижение между этапами сборов производится только в сопровождении направляющего и только всем отрядом
2. Во время прохождения этапов должен поддерживаться порядок и тишина, чтобы не мешать другим участникам. Так же, порядок в виде тишины и взаимоуважения должен поддерживаться в жилых корпусах, в пункте приёма пищи и на всей территории проведения сборов в целом
3. Контроль осуществляет направляющий группы
4. Во время сборов запрещено употреблять спиртные напитки, табачные изделия и те изделия, которые являются аналогами
5. Участие в состоянии опьянения любого типа невозможно
6. При нарушении правил – участник может быть отстранён от сборов
7. Прохождение всех этапов обязательно, если отсутствуют противопоказания по здоровью
8. Запрещено самовольно покидать территорию сборов
9. Каждый участник сборов обязан полностью следовать регламенту сборов

# Приложение №7

# **Методические рекомендации по прохождению полосы препятствий.**

1. Полоса должна состоять не менее, чем из 5 элементов препятствий, таких как:
2. Старт
3. Участок для скоростного бега длиной 20
4. Бег по неподвижному бревну, находящемся в горизонтальном положении на земле. Нельзя наступать на землю.

*1 штрафной балл за каждое касание земли*

1. Участок для скоростного бега длиной 20
2. Переправа с помощью вертикально висящего каната через имитацию рва (70-100 см).
3. Участок для скоростного бега длиной 20
4. Бег через участок с покрышками (7-10 метров). Необходимо пробежать участок, на котором разложены полые автомобильные шины.
5. Участок для скоростного бега длиной 40
6. Преодоление препятствия в виде множества подвешенных полых автомобильных шин (дистанция 4 метра)
7. Участок для скоростного бега длиной 20
8. Необходимо проползти любым способом под натянутой сеткой, не касаясь её дистанцию 5 метров. Ширина конструкции – 2 метра

*1 штрафной балл за каждое касание*

1. Участок для скоростного бега длиной 30
2. 2-4 забора с различной высотой от 1 до 1,5 м, толщиной не менее 1.5 см
3. Участок для скоростного бега длиной 60
4. Финиш

На каждом участке должен был ответственный, который будет фиксировать правильность выполнения упражнения и контролировать безопасность.

Штрафные баллы: 1 секунда за каждое штрафное действие, либо дисквалификация в случае умышленного пренебрежения правилами или нарушения техники безопасности.