

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принято  
Общим собранием  
Протокол №1 от 31.08.2020г.

Мнение Совета родителей  
(законных представителей)  
несовершеннолетних обучающихся учтено  
Протокол №1 от 31.08.2020г.

Мнение Совета обучающихся учтено  
Протокол №1 от 01.09.2020г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 364  
О.А. Круглова



Приказ №210 /о от 04.09.2020г.

**Положение**  
**о школьном кадетском конкурсе**  
**«Кадетское многоборье»**  
**ГБОУ СОШ №364**  
**Фрунзенского района**  
**Санкт-Петербурга**

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Кадетский конкурс «Кадетское многоборье» (далее –Конкурс) проводится среди кадет 7-11 классов ГБОУ СОШ №364

1.2. Организатором Конкурса является ГБОУ СОШ №364 Фрунзенского района г. Санкт-Петербурга

### **Цель:**

Кадетский конкурс «Кадетское многоборье» проводится с целью развития основных направлений кадетского образования и пропаганды здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- определение уровня подготовки кадетов;
- подведение итогов обучения за определенный период;
- мотивация участников к дальнейшему росту по основным направлениям кадетского многоборья;
- определение сильнейших команд классов и участников.

## **2. ОРГАНИЗАТОРЫ КОНКУРСА**

Общее руководство Конкурсом возлагается на администрацию ГБОУ СОШ №364

Непосредственное руководство организацией и проведением соревнований возлагается на заместителя директора по воспитательной работе в кадетских классах и учителей физической культуры школы.

Организаторы Конкурса несут ответственность за жизнь и здоровье детей, а также соблюдение техники безопасности во время проведения конкурсных испытаний.

## **3. ПОРЯДОК, СРОКИ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА**

Конкурс проводится **2 раза в год: декабрь и май**

## **4. УЧАСТНИКИ КОНКУРСА**

На всех этапах Конкурса принимают участие кадеты 7-11 классов, имеющие допуск врача. Конкурс проводится по двум возрастным группам:

-1 группа 7-8 класс

-2 группа 9-11 класс

В состав команды включаются обучающиеся одного кадетского класса. Персональный и количественный состав команды может меняться в зависимости от условий проводимых конкурсов (этапов Конкурса).

## **5. УСЛОВИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА**

В Конкурсе предусматриваются соревнования по четырем видам многоборья:

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

– **«КОМПЛЕКСНОЕ СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ»** - Упражнение выполняется без остановки в течение 1 мин. и состоит из двух упражнений: "наклоны туловища вперед"(пресс) - 30 с и "сгибание и разгибание рук в упоре лежа" - 30 с. Смена упражнений осуществляется по сигналу проверяющего. Результат определяется по общей сумме выполненных движений.

– **«ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ»** для юношей

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

– **«ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ»** для девушек

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

– **«ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА»** - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Кадет принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

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

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Участник имеет право:**

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**«ВЫСОТНАЯ ПОДГОТОВКА»:**

Прохождение дистанции по высотной подготовке, состоящей из трех этапов (заданий, модулей). Состав команд смешанный - 10 участников, не менее двух участников -противоположного пола. Во время прохождения этапов помощь команды действием - запрещена, голосом разрешено.

**1. Этап одинаков для всех возрастных групп.**

Выбрать необходимое снаряжение и надеть его. (*Разрешена помощь команды*).

Выбрать карточку (из пяти одну) с названием узла - за фиксированное время - 1 мин. завязать узел.

Не завязанный узел приносит штраф 1 минута, не расправленный узел приносит штраф – 30 с.

**2. Этап для 1 возрастной группы 7-8 класс «Подъем - траверс – спуск».**

Используя стопорное устройство (жумар) произвести подъем по закрепленным судейским перилам. Проходится без потери самостраховки.

Используя усы самостраховки пройти - горизонтальные судейские перила (траверс)  
Используя командные перила (выданные на старте) закрепить их на опоре - любым правильным узлом (пожарный, булинь, полуторный проводник, полу - грепвайн, штык) осуществить спуск по "своим" перилам с применением ФСУ "восьмерка".

## **2. Этап для 2 возрастной группы. 9 - 11 классы. «Подъем – спуск».**

Этап проходится без потери самостраховки.

Используя скалодром произвести подъем по закрепленным судейским зацепам.

Используя командные перила (выданные на старте) закрепить их на опоре - узлом пожарный, осуществить спуск по "своим" перилам с применением ФСУ "восьмерка".  
сдернуть "свои" перила.

### **«ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА»:**

Команда - победитель в соревнованиях определяется по наименьшей сумме мест, занятых командой в отдельных этапах. В случае равенства результатов предпочтение отдается команде, показавшей лучший результат в стрельбе.

#### **1 этап – практическое выполнение упражнений стрельб из пневматической винтовки (1, 2 возрастные группы)**

Участвует команда -10 человек.

Стрельба проводится из пневматического оружия, положение лежа, на расстоянии 10 метров. Количество выстрелов –3 пробных, 5 зачетных. Выстрел производится только по команде руководителя стрельб.

Штраф: несоблюдение мер безопасности –1 балл (минус 10 очков).

Определение результатов.

Побеждает команда, показавшая наибольшую сумму выбитых очков с учетом штрафных баллов.

При равенстве результатов приоритет отдаётся команде получившей наименьшее число штрафных баллов. При равном результате (одинаковое количество штрафных баллов) командам присуждаются одинаковые места.

#### **2 этап - Неполная разборка и сборка автомата АК-74**

Победители определяются по суммарному времени работы команды.

Штрафы: несоблюдение мер безопасности –1 балл (плюс 30 секунд).

Побеждает команда, показавшая наименьшее время работы.

Результаты команд получивших снятие рассматриваются после команд отработавших чисто. При равенстве результатов приоритет отдаётся команде, получившей меньшее число времени. При равном результате присуждаются одинаковые места.

В личном зачете учитывается сумма выбитых очков каждым участником. Для награждения кадетскими наградами необходимо выбить 40 и более очков в упражнении 3+5

#### **« СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА»:**

В соревновании от класса участвуют все кадеты

#### **Конкурс проводится в соответствии со строевым уставом Вооруженных Сил Российской Федерации. Программа соревнования:**

Построение участников конкурса в составе подразделения. Форма одежды парадная. Девочки и мальчики выстраиваются в отдельные парадные коробки в колонну по три.

Оцениваются три этапа для каждой парадной коробки отдельно. Соревнуются между собой в младшей группе 7-8 классы, в старшей группе 9-11 классы. Оцениваются три элемента строевой слаженности подразделений:

1. Прохождение торжественным маршем
2. Исполнение строевой песни
3. Повороты в движении в составе подразделений

Оценка происходит тремя независимыми специалистами из числа офицеров Российской Армии, имеющих соответствующую подготовку по предмету. Оценка производится по наименьшей сумме штрафных очков за каждое нарушение дисциплины строя или за ошибки при выполнении строевых приемов хотя бы одним участником команды. Кроме того присуждается приз «Кубок зрительских симпатий» за самое красивое и оригинальное исполнение строевой песни.

#### **6. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КОНКУРСА**

Личное и командное первенство в каждом виде многоборья определяется в соответствии с условиями данного Положения. В Общекомандном первенстве победители Конкурса определяются по наименьшей сумме мест, набранных командой в 4 видах многоборья.

#### **7. НАГРАЖДЕНИЕ**

7.1. Все команды награждаются грамотами.

7.2. Победители награждаются дипломам, кубками и кадетскими наградами на торжественных мероприятиях 27 декабря « День Спасателя МЧС» и 25 мая «Праздник прощания с кадетским Знаменем» .