

Департамент по спорту и молодежной политике Тюменской области

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования детей Тюменской области
«Областной детско-юношеский центр «Аванпост»

Информационный сборник,
посвященный вопросам организации работы по профессиональному
ориентированию девушек на военно-профессиональную деятельность,
в том числе в структурах МО, МЧС, правоохранительных органах.

Тюмень 2014

Содержание:

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Требования к кандидатам на поступление в ВВКУ | 4 |
| 3. Список высших военных учебных заведений, осуществляющих набор лиц женского пола | 4 |
| 4. Список контактов отделов кадров силовых структур Тюменской области | 7 |
| 5. Правила ношения военной формы одежды военнослужащими женщинами | 8 |
| 6. Нормативы по физической подготовке | 9 |
| 7. Список литературы и информационных источников | 14 |
| 8. Положение о проведении Первенства Тюменской области по военно-прикладному многоборью среди девушек (приложение №1) | 15 |

Раздел I Пояснительная записка

Основным принципом набора в специализированные группы добровольной подготовки к военной службе является добровольное желание обучаться по программам дополнительного образования военно-патриотической направленности и отсутствие медицинских противопоказаний к занятию военно-прикладными видами спорта.

В учебных заведениях Министерства обороны, Министерства по чрезвычайным ситуациям, а также других силовых структур определен перечень образовательных программ для обучения по ним девушкам, но не выделено особых критериев отбора лиц женского пола, за исключением нормативов по физической подготовке.

Стоит отметить, что перед началом обучения в специализированной группе необходимо обязательно проводить профориентационную работу с девушками изъявившими желание заниматься в СГ ДПВС с целью выявления наиболее ориентированных кандидаток, тем самым увеличивая сохранность контингента обучающихся и достижения более высоких спортивных и прикладных результатов.

По данным на 2013 год, число девушек в системе ДПВС составляет 1325 человек, что является 29 процентами от общего числа обучающихся.

ОДЮЦ «Аванпост» реализует комплекс программ и мероприятий по военно-профессиональной ориентации. Первым таким мероприятием стало первенство по военно-прикладным видам спорта среди девушек-воспитанниц СПК ДПВС, в котором приняли участие 8 команд. Данные соревнования способствуют военно-патриотическому воспитанию молодежи, а также повышению престижа занятий в специализированной группе девушек и ориентацию их на дальнейшее поступление в военные учебные заведения.

Второе мероприятие-это региональная военно-профессиональная выставка-ярмарка рабочих и учебных мест «Служим Отечеству!», которое прошло 21 марта в г. Тюмени. Продолжением комплекса мероприятий военно-профессиональной ориентации стала вторая выставка-ярмарка, которая состоялась 10-11 сентября в выставочном зале г. Тюмени. В работе выставки приняли участие более 30 силовых ведомств и 2000 посетителей. Посетители выставки смогли получить конкретную информацию о заинтересовавших вакансиях, размере заработной платы, социальных гарантиях, возможностях получения и продолжения образования, перспективы карьерного роста и т.д. Также в этот день каждый желающий смог пройти собеседование у потенциального работодателя. В рамках выставки прошли соревнования среди допризывной молодежи «Готов к труду и обороне Отечества!», по итогам которых более 15 девушек-обучающихся в СГ ДПВС были награждены нагрудными знаками о выполнении комплекса нормативов «ГТО» различных степеней.

Данный информационно-методический сборник призван оказать помощь руководителям СГ ДПВС в обучении и профессиональной ориентации девушек, обучающихся в специализированных группах.

Требования к кандидатам на поступление в ВВКУ (высшее военное командное училище)

В качестве кандидатов для зачисления в институт рассматриваются граждане (мужского и женского пола) Российской Федерации, имеющие документ государственного образца о среднем (полном) общем или среднем профессиональном образовании или диплом о начальном профессиональном образовании, если в нем есть запись о получении гражданином среднего (полного) общего образования, из числа: граждан, не проходивших военную службу, в возрасте от 16 до 22 лет; граждан, прошедших военную службу, и военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, до достижения ими возраста 24 лет; военнослужащих, проходящих военную службу по контракту (кроме офицеров), до достижения ими возраста 24 лет.

Лица из числа граждан, прошедших и не прошедших военную службу, изъявивших желание поступить в институт, подают заявления в военный комиссариат района по месту жительства. В заявлении указываются: фамилия, имя и отчество; дата рождения; адрес места жительства кандидата; наименование института и специальность, по которой он желает обучаться. К заявлению прилагаются: копия свидетельства о рождении; копия документа, удостоверяющего личность и гражданство; автобиография; характеристика с места работы или учебы; копия документа о среднем образовании (учащиеся представляют справку о текущей успеваемости; лица, окончившие первые и последующие курсы образовательных учреждений высшего профессионального образования, представляют академическую справку); три фотографии (без головного убора, размером 4,5х6,0 см).

Профессиональный отбор кандидатов для зачисления в институт включает:

- а) определение годности кандидатов к поступлению в институт по состоянию здоровья;
- б) вступительные испытания, состоящие: из определения категории профессиональной пригодности кандидатов на основе их социально-психологического изучения, психологического и психофизиологического обследования; оценки уровня общеобразовательной подготовленности кандидатов (по результатам сдачи ЕГЭ); оценки уровня физической подготовленности кандидатов.

Кандидаты, успешно прошедшие профессиональный отбор, заносятся в конкурсные списки и по результатам конкурса зачисляются на учебу в институт.

Список высших военных учебных заведений осуществляющих набор лиц женского пола

Во исполнение решения Министра обороны Российской Федерации от 9 февраля 2008 года и в соответствии с телеграммой начальника ГОМУ ГШ ВС РФ от 28 февраля 2008 года № 315к/1/1004а в 2008 году осуществляется набор курсантов из числа граждан женского пола для поступления на учебу в:

1. Военную академию войсковой противовоздушной обороны вооруженных сил Российской Федерации по специальностям «автоматизированные системы обработки информации и управления», «радиотехника»;

Адрес 214027, г. Смоленск, ул. Котовского д.2.

Телефон: 8 (4812) 29-98-50 (приемная начальника)

8 (4812) 29-98-38 (начальник отдела кадров)

8 (4812) 41-63-33 (начальник учебного отдела)

8 (4812) 29-98-81 (профессиональный консультационный пункт)

2. Военный авиационный инженерный университет по специальности «метеорология»;

Адрес 394064, г. Воронеж, ул. Старых Большевиков, 54 «А»

Телефоны 8 (4732) 26-38-05, 26-18-88, 26-60-13

3. Военную академию ракетных войск стратегического назначения по специальностям «баллистика», «испытание летательных аппаратов», «программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем», «химическая технология полимерных композиций, порохов и твердых ракетных топлив»;

Адрес 109074, г. Москва, Китайгородский пр-д, д. 9

Телефоны 8 (495) 698-39-17

4. Ростовский военный институт ракетных войск по специальности «метеорология и метеорологическое обеспечение»;

Адрес г. Ростов-на-Дону, проспект М.Нагибина, дом 24/50

Телефоны: (863) 245-03-95, 245-49-03, 232-69-57

5. Ставропольский военный институт связи ракетных войск по специальностям «автоматизированные системы обработки информации и управления», «сети связи и системы коммутации»;

Адрес 355017 Россия, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Артема 2
Телефон приемной комиссии: (8652) 29-67-75 (коммутатор): доп. 6-59; 8-50. Телефон дежурного по институту: (8652) 29-67-72. Телефон коммутатора: (8652) 29-67-75

6. Военно-морской институт радиоэлектроники по специальности «психология»;

Адрес 198514, г. Санкт-Петербург, Петродворец-4, ул. Разводная, д.15
Телефон (812) 450-52-45 (тел. факс)

7. Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище по специальности «управление персоналом»;

Адрес 390031, г. Рязань площадь генерала армии В. Ф. Маргелова д. 1,
Телефон Заместитель начальника училища по учебной и научной работе:
гвардии полковник Безруков Сергей Иванович
телефон: (4912) 44-94-75

8. Военно-космическую академию по специальности «программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем»;

Адрес: 197198, г. Санкт-Петербург, ул. Ждановская, д. 13. (станции метро: «Спортивная», «Чкаловская»)
Телефоны: (812) 347-96-59, 347-97-70, 237-12-49 (факс).
Военно-космическая академия имени А.Ф.Можайского (филиал, г. Ярославль)
Адрес: 150001, г. Ярославль, Московский проспект, д. 28.
Телефоны: (4852) 30-93-28, 73-17-77 (факс), дополнительные 2-35, 2-30, 2-44.

9. Новочеркасское высшее военное командное училище связи по специальности "сети связи и системы коммутации";

Адрес: 346418, Ростовская область, г. Новочеркасск, ул. Атаманская, д. 36.
Телефон: (86352) 2-09-31, 4-54-40

10. Военный университет МО РФ по специальностям "психология", "лингвистическое обеспечение военной деятельности";

Адреса и телефоны

Территория №1, Маяковка: 123001, Москва, ул. Большая Садовая, 14; тел.: (495)299-7160; (495)299-0014, доб.4-70.

Территория №2, Лефортово: 109033, Москва, ул. Волочаевская, 3/4; тел.: (495)362-4155.

Территория №3, Хамовники: Москва, Комсомольский пр-т, 20.

Официальная страница Военного университета находится на сайте Минобороны (www.mil.ru).

11. Пензенский артиллерийский инженерный институт по специальности "химическая технология полимерных композиций, порохов и твердых ракетных топлив";

Адрес 440005, г. Пенза-5, Военный городок

Телефон: начальник института (8412) 54-64-50,

дежурный по институту (8412) 54-63-79, факс (8412) 56-63-49

12. Вольское высшее военное училище тыла по специальности "менеджмент организации";

Адрес 412900, Саратовская обл., г.Вольск, ул.М.Горького, 3

Телефон: 8 (84593) 7-11-13, 8 (84593) 7-02-02

13. Ульяновское высшее военно-техническое училище по специальности "педагогика и психология";

Адрес: Ульяновск, ул. Карла Маркса, 39,

Телефон:8 (842) 242-24-43

14. Военно-медицинскую академию по специальности «лечебное дело»;

Адрес 194044, г. Санкт-Петербург, ул. Академика Лебедева, 6).

ПРИЕМНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ №1

194175, г. Санкт-Петербург, ул. Клиническая, 6, тел.: 8 (812) 329-71-35.

ПРИЕМНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ №2

190013, г. Санкт-Петербург, Загородный пр., 47, тел.: 8 (812) 259-52-66.

ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ

194044, г. Санкт-Петербург, ул. Академика Лебедева, 6, тел.: 8 (812) 292-32-66.

ЦЕНТРАЛЬНАЯ КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА

194044, г. Санкт-Петербург, ул. Академика Лебедева, 6.

СПРАВОЧНАЯ О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ БОЛЬНЫХ

194044, г. Санкт-Петербург, ул. Академика Лебедева, 6, тел.: 8 (812) 542-20-91.

ДЕЖУРНЫЙ ПО АКАДЕМИИ

194044, г. Санкт-Петербург, ул. Академика Лебедева, 6, тел.: 8 (812) 292-32-73.

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ И УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГРАЖДАНСКИХ ВРАЧЕЙ

194044, г. Санкт-Петербург, ул. Боткинская, 19/21, тел.: 8 (812) 292-33-62.

МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

191124, г. Санкт-Петербург, Суворовский пр., 63, тел.: 8 (812) 271-87-74.

15. Военную финансово-экономическую академию по специальности "финансы и кредит";

Адрес 150049, г. Ярославль, улица Большая Октябрьская, 67

Телефон для справок: (4852) 30-38-91

16. Военную академию радиационной, химической и биологической защиты по специальности "радиационная, химическая и биологическая защита".

Адрес 156015, Костромская обл., г. Кострома, ул. Горького, д.16,

Телефон 8 (4942) 39-97-17 (группа профессионального психологического отбора)

8 (4942) 39-97-39 (учебно-методический отдел)

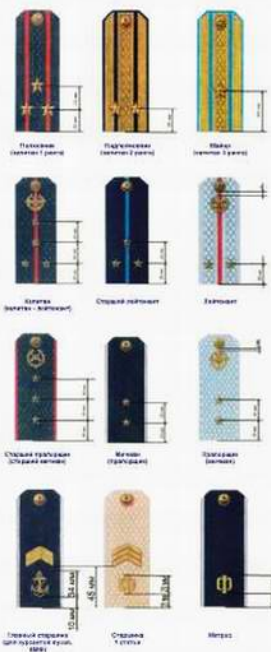
8 (4942) 39-97-47 (отдел кадров)

Список контактов отделов кадров силовых структур Тюменской области

| Наименование структуры | Адрес | Контактный телефон |
|--|---|------------------------------------|
| Главное управление внутренних дел по Тюменской области | г.Тюмень, ул. Водопроводная, 38 | Тел. 8(3452) 79-32-74, 79-38-03 |
| Военный комиссариат Тюменской области | г.Тюмень, ул.Ленина, 1 | Тел. 8(3452) 25-03-90, 25-12-88 |
| Региональное управление ФСБ России по Тюменской области | г.Тюмень, ул.Советская, 40 | Тел. 8(3452) 29-91-46, 24-33-21 |
| Управление федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Тюменской области | г.Тюмень, ул.Малыгина, 54 | Тел. 8(3452) 27-00-11 |
| Тюменское областное Управление Инкассации («Росинкасс») | г.Тюмень, ул.30 лет Победы, 113 | Тел. 8(3452) 33-40-69 |
| Главное управление МЧС России по Тюменской области | г.Тюмень, ул.М.Горького, 72 | Тел. 8(3452) 590-526, 590-579 |
| Управление федеральной службы исполнения наказаний по Тюменской области | г.Тюмень, ул.Ялуторовская, 42а | Тел. 8(3452) 24-68-38, 46-18-38 |
| Федеральная служба судебных приставов | г. Тюмень, ул. Одесская, д. 48а корп. 2 | Тел. 8(3452) 49-53-46 |
| Управление Минюста России по Тюменской области | г. Тюмень, ул. Водопроводная, д. 34 | Тел. 8(3452) 39-68-50 |

ПРАВИЛА НОШЕНИЯ ВОЕННОЙ ФОРМЫ ОДЕЖДЫ ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ - ЖЕНЩИНАМИ ВНУТРЕННИХ ВОЙСК МВД РФ

Погоны к парадному, повседневному и полевому обмундированию



Парадная летняя и зимняя (кроме ВМФ)



Повседневная летняя (кроме ВМФ)



Повседневная зимняя (кроме ВМФ)



Парадная летняя и зимняя (кроме ВМФ)



Повседневная летняя (кроме ВМФ)



Повседневная зимняя (кроме ВМФ)



Кокарда со звездой в обрамлении эмблемы в виде венка из лавровых веток



Кокарда со звездой защитного цвета



Эмблема МВД РФ на пилотку



Кокарда со звездой золотистого цвета



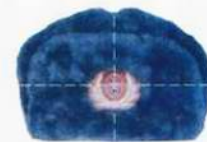
Размещение эмблем на углах лацкана



Размещение кокарды и эмблемы МВД РФ



На пилотке



На шапке



Нарукавный знак принадлежности к внутренним войскам МВД России

Нормативы по физической подготовке

Для проведения занятий и выполнения нормативов по физической подготовке военнослужащие, проходящие военную службу по контракту, распределяются на возрастные группы:

| Возрастные группы | Мужчины | Женщины |
|-------------------|-----------------|-----------------|
| 1-я | до 25 лет | до 25 лет |
| 2-я | до 30 лет | до 30 лет |
| 3-я | до 35 лет | до 35 лет |
| 4-я | до 40 лет | до 40 лет |
| 5-я | до 45 лет | до 45 лет |
| 6-я | до 50 лет | 45 лет и старше |
| 7-я | до 55 лет | Отсутствует |
| 8-я | 55 лет и старше | Отсутствует |

Наставления по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

ТАБЛИЦА

**НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
(ДЛЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ЖЕНСКОГО ПОЛА)**

| Ед. изм./ баллы | Кол-во раз | Кол-во раз | см | мин, с | Упражнение № 15 мин наклоны туловища из положения лежа за 1 | | Упражнение № 40 бег 60 м | | Упражнение № 41 бег 100 м | | Упражнение № 42 челночный бег 10x10 м | | Упражнение № 45 бег 1 км | | Упражнение № 16 стигание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин | | Упражнение № 57 плавание на 100м вольным стилем | | Упражнение № 58 плавание на 100 м способом брасс | |
|-----------------|------------|------------|----------|----------|--|--------------|-----------------------------|--------------|------------------------------|--------------|--|--------------|-----------------------------|--------------|--|--------------|--|--------------|---|--------------|
| | | | | | Количество раз | | с | | с | | с | | мин, с | | Количество раз | | мин, с | | мин, с | |
| | | | | | До 30 лет | После 30 лет | До 30 лет | После 30 лет | До 30 лет | После 30 лет | До 30 лет | После 30 лет | До 30 лет | После 30 лет | До 30 лет | После 30 лет | До 30 лет | После 30 лет | До 30 лет | После 30 лет |
| Баллы свыше | 1р=26 | 1р=26 | 5см=6 | 10с=6 | 2р=6 | 2р=6 | 0,1=36 | 0,1=36 | 0,1=26 | 0,1=26 | 0,2=16 | 0,2=16 | 1с=16 | 1с=16 | 2р=16 | 2р=16 | 1с=16 | 1с=16 | 1с=16 | 1с=16 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 100 | 120 | 56 | 220 | 25.00 | 62 | 50 | 8,8 | 9,5 | 14,8 | 15,8 | 29,0 | 31,0 | 3,40 | 4,10 | 34 | 20 | 1,25 | 1,35 | 1,45 | 1,55 |
| 99 | 119 | | | 25.20 | - | - | - | - | 14,9 | 15,9 | 29,1 | 31,1 | 3,41 | 4,11 | 33 | - | 1,27 | 1,37 | 1,47 | 1,57 |
| 98 | 118 | 55 | | 25.40 | - | - | - | - | - | - | 29,2 | 31,2 | 3,42 | 4,12 | 32 | 19 | 1,29 | 1,39 | 1,49 | 1,59 |
| 97 | 117 | | | 26.00 | 61 | 49 | 8,9 | 9,6 | 15,0 | 16,0 | 29,3 | 31,3 | 3,43 | 4,13 | 31 | - | 1,31 | 1,41 | 1,51 | 2,01 |
| 96 | 116 | 54 | | 26.20 | - | - | - | - | - | - | 29,4 | 31,4 | 3,44 | 4,14 | 30 | 18 | 1,33 | 1,43 | 1,53 | 2,03 |
| 95 | 115 | | 215 | 26.40 | - | - | - | - | 15,1 | 16,1 | 29,5 | 31,5 | - | - | - | - | 1,35 | 1,45 | 1,55 | 2,05 |
| 94 | 114 | | | 27.00 | 60 | 48 | - | - | - | - | 29,6 | 31,6 | 3,45 | 4,15 | 29 | - | 1,37 | 1,47 | 1,57 | 2,07 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|----|-----|----|-----|-------|----|----|-----|------|----------|------|----------|------|----------|------|----|----|----------|------|----------|------|
| 93 | 113 | 53 | | 27.20 | - | - | 9,0 | 9,7 | 15, 2 | 16,2 | - | - | - | - | - | 17 | 1.3 9 | 1.49 | 1.5 9 | 2.09 |
| 92 | 112 | | | 27.40 | - | - | - | - | - | - | 29, 7 | 31,7 | 3.4 6 | 4.16 | 28 | - | 1.4 1 | 1.51 | 2.0 1 | 2.11 |
| 91 | 111 | | | 28.00 | 59 | 47 | - | - | 15, 3 | 16,3 | 29, 8 | 31,8 | - | - | - | - | 1.4 3 | 1.53 | 2.0 3 | 2.13 |
| 90 | 110 | 52 | 210 | 28.15 | - | - | - | - | - | - | 29, 9 | 31,9 | 3.4 7 | 4.17 | 27 | 16 | 1.4 5 | 1.55 | 2.0 5 | 2.15 |
| 89 | 109 | | | 28.30 | - | - | - | 9,8 | 15, 4 | 16,4 | - | - | - | - | - | - | 1.4 7 | 1.57 | 2.0 7 | 2.17 |
| 88 | 108 | | | 28.45 | 58 | 46 | 9,1 | - | - | - | 30, 0 | 32,0 | 3.4 8 | 4.18 | 26 | - | 1.4 9 | 1.59 | 2.0 9 | 2.19 |
| 87 | 107 | 51 | | 29.00 | - | - | - | - | 15, 5 | 16,5 | 30, 1 | 32,1 | - | - | - | 15 | 1.5 1 | 2.01 | 2.11 | 2.21 |
| 86 | 106 | | | 29.15 | - | - | - | - | - | - | 30, 2 | 32,2 | 3.4 9 | 4.19 | 25 | - | 1.5 3 | 2.03 | 2.1 3 | 2.23 |
| 85 | 105 | | 205 | 29.30 | 57 | - | - | 9,9 | 15, 6 | 16,6 | - | - | - | - | - | - | 1.5 5 | 2.05 | 2.1 5 | 2.25 |
| 84 | 104 | 50 | | 29.45 | - | 45 | - | - | - | - | 30, 3 | 32,3 | 3.5 0 | 4.20 | 24 | 14 | 1.5 7 | 2.07 | 2.1 7 | 2.27 |
| 83 | 103 | | | 30.00 | - | - | 9,2 | - | 15, 7 | 16,7 | 30, 4 | 32,4 | - | - | - | - | 1.5 9 | 2.09 | 2.1 9 | 2.29 |
| 82 | 102 | | | 30.15 | 56 | - | - | - | - | - | 30, 5 | 32,5 | 3.5 1 | 4.21 | 23 | - | 2.0 1 | 2.11 | 2.2 1 | 2.31 |
| 81 | 101 | 49 | | 30.30 | - | - | - | 10,0 | 15, 8 | 16,8 | - | - | - | - | - | 13 | 2.0 3 | 2.13 | 2.2 3 | 2.33 |
| 80 | 100 | | 200 | 30.45 | - | 44 | - | - | - | - | 30, 6 | 32,6 | 3.5 2 | 4.22 | 22 | - | 2.0 5 | 2.15 | 2.2 5 | 2.35 |
| 79 | 99 | | | 31.00 | 55 | - | - | - | 15, 9 | 16,9 | 30, 7 | 32,7 | - | - | - | - | 2.0 7 | 2.17 | 2.2 7 | 2.37 |
| 78 | 98 | 48 | | 31.15 | - | - | 9,3 | - | - | - | 30, 8 | 32,8 | 3.5 3 | 4.23 | 21 | 12 | 2.0 9 | 2.19 | 2.2 9 | 2.39 |
| 77 | 97 | | | 31.30 | - | - | - | - | 16, 0 | 17,0 | - | - | - | - | - | - | 2.11 | 2.21 | 2.3 1 | 2.41 |
| 76 | 96 | | | 31.45 | 54 | - | - | 10,1 | - | - | 30, 9 | 32,9 | 3.5 4 | 4.24 | 20 | - | 2.1 3 | 2.23 | 2.3 3 | 2.43 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|----|----|----|-----|-------|----|----|-----|------|----------|------|----------|------|----------|------|----|----|----------|------|----------|------|
| 75 | 95 | 47 | 195 | 32.00 | - | 43 | - | - | 16, 1 | 17,1 | 31, 0 | 33,0 | - | - | - | - | 2.1 5 | 2.25 | 2.3 5 | 2.45 |
| 74 | 94 | | | 32.15 | - | - | - | - | - | - | 31, 1 | 33,1 | 3.5 5 | 4.25 | - | 11 | 2.1 7 | 2.27 | 2.3 7 | 2.47 |
| 73 | 93 | | | 32.30 | 53 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 19 | - | 2.1 9 | 2.29 | 2.3 9 | 2.49 |
| 72 | 92 | 46 | | 32.45 | - | - | 9,4 | - | 16, 2 | 17,2 | 31, 2 | 33,2 | 3.5 6 | 4.26 | - | - | 2.2 1 | 2.31 | 2.4 1 | 2.51 |
| 71 | 91 | | | 33.00 | - | 42 | - | 10,2 | - | - | 31, 3 | 33,3 | - | - | - | - | 2.2 3 | 2.33 | 2.4 3 | 2.53 |
| 70 | 90 | | 190 | 33.10 | 52 | - | - | - | - | - | 31, 4 | 33,4 | - | - | 18 | - | 2.2 5 | 2.35 | 2.4 5 | 2.55 |
| 69 | 89 | 45 | | 33.20 | - | - | - | - | 16, 3 | 17,3 | - | - | 3.5 7 | 4.27 | - | 10 | 2.2 7 | 2.37 | 2.4 7 | 2.57 |
| 68 | 88 | | | 33.30 | - | - | - | - | - | - | 31, 5 | 33,5 | - | - | - | - | 2.2 9 | 2.39 | 2.4 9 | 2.59 |
| 67 | 87 | | | 33.40 | 51 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 17 | - | 2.3 1 | 2.41 | 2.5 1 | 3.01 |
| 66 | 86 | 44 | 185 | 33.50 | - | - | 9,5 | 10,3 | 16, 4 | 17,4 | 31, 6 | 33,6 | 3.5 8 | 4.28 | - | - | 2.3 3 | 2.43 | 2.5 3 | 3.03 |
| 65 | 85 | | | 34.00 | - | 41 | - | - | - | - | 31, 7 | 33,7 | - | - | - | - | 2.3 5 | 2.45 | 2.5 5 | 3.05 |
| 64 | 84 | | | 34.10 | 50 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 16 | - | 2.3 7 | 2.47 | 2.5 7 | 3.07 |
| 63 | 83 | 43 | | 34.20 | - | - | - | - | 16, 5 | 17,5 | 31, 8 | 33,8 | 3.5 9 | 4.29 | - | 9 | 2.3 9 | 2.49 | 2.5 9 | 3.09 |
| 62 | 82 | | 180 | 34.30 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2.4 1 | 2.51 | 3.0 1 | 3.11 |
| 61 | 81 | | | 34.40 | 49 | - | - | - | - | - | 31, 9 | 33,9 | - | - | 15 | - | 2.4 3 | 2.53 | 3.0 3 | 3.13 |
| 60 | 80 | 42 | | 34.50 | - | 40 | 9,6 | 10,4 | 16, 6 | 17,6 | 32, 0 | 34,0 | 4.0 0 | 4.30 | - | - | 2.4 5 | 2.55 | 3.0 5 | 3.15 |
| 59 | 79 | | | 35.00 | - | - | - | - | - | - | 32, 2 | 34,2 | 4.0 2 | 4.32 | - | - | 2.4 7 | 2.57 | 3.0 7 | 3.17 |
| 58 | 78 | | 175 | 35.10 | 48 | - | - | - | 16, 7 | 17,7 | 32, 4 | 34,4 | 4.0 4 | 4.34 | 14 | - | 2.4 9 | 2.59 | 3.0 9 | 3.19 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|----|----|----|-----|-------|----|----|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----|----|----------|------|----------|------|
| 57 | 77 | 41 | | 35.20 | - | - | 9,7 | 10,5 | - | - | 32, 6 | 34,6 | 4.0 7 | 4.37 | - | - | 2.5 1 | 3.01 | 3.11 | 3.21 |
| 56 | 76 | | | 35.30 | 47 | - | - | - | 16, 8 | 17,8 | 32, 9 | 34,9 | 4.0 0 | 4.40 | - | 8 | 2.5 3 | 3.03 | 3.1 3 | 3.23 |
| 55 | 75 | | | 35.40 | - | 39 | 9,8 | - | 16, 9 | 17,9 | 33, 1 | 35,1 | 4.1 3 | 4.43 | 13 | - | 2.5 5 | 3.05 | 3.1 5 | 3.25 |
| 54 | 74 | 40 | 170 | 35.50 | 46 | - | - | 10,6 | - | - | 33, 3 | 35,3 | 4.1 6 | 4.46 | - | - | 2.5 7 | 3.07 | 3.1 7 | 3.27 |
| 53 | 73 | | | 36.00 | - | - | 9,9 | - | 17, 0 | 18,0 | 33, 5 | 35,5 | 4.1 9 | 4,49 | - | - | 2.5 9 | 3.09 | 3.1 9 | 3.29 |
| 52 | 72 | | | 36.10 | 45 | - | - | - | 17, 1 | 18,1 | 33, 7 | 35,7 | 4.2 2 | 4,52 | 12 | - | 3.0 1 | 3.11 | 3.2 1 | 3.31 |
| 51 | 71 | 39 | | 36.00 | - | 38 | 10, 0 | 10,6 | 17, 2 | 18,2 | 34, 0 | 36,0 | 4.2 5 | 4.55 | - | - | 3.0 3 | 3.13 | 3.2 3 | 3.33 |
| 50 | 70 | | 165 | 36.10 | 44 | - | - | - | - | - | 34, 1 | 36,1 | 4.2 7 | 4.57 | - | 7 | 3.0 5 | 3.15 | 3.2 5 | 3.35 |
| 49 | 69 | | | 36.20 | - | - | 10, 1 | 10,7 | 17, 3 | 18,3 | 34, 2 | 36,2 | 4.2 9 | 4.59 | 11 | - | 3.0 7 | 3.17 | 3.2 7 | 3.37 |
| 48 | 68 | 38 | | 36.30 | 43 | - | - | - | 17, 4 | 18,4 | 34, 3 | 36,3 | 4.3 1 | 5.01 | - | - | 3.0 9 | 3.19 | 3.2 9 | 3.39 |
| 47 | 67 | | | 36.40 | - | 37 | 10, 2 | 10,8 | 17, 6 | 18.6 | 34. 4 | 36,4 | 4.3 3 | 5.03 | - | - | 3.11 | 3.21 | 3.3 1 | 3.41 |
| 46 | 66 | | 160 | 36.50 | 42 | - | - | - | - | - | 34, 5 | 36,5 | 4.3 5 | 5.05 | 10 | - | 3.1 3 | 3.23 | 3.3 3 | 3.43 |
| 45 | 65 | 37 | | 37.10 | - | - | 10, 3 | 10,9 | 17, 7 | 18,7 | 34, 6 | 36,6 | 4.3 7 | 5.07 | - | - | 3.1 5 | 3.25 | 3.3 5 | 3.45 |
| 44 | 64 | | | 37.20 | 41 | - | - | - | 17, 8 | 18,8 | 34, 7 | 36,7 | 4.3 9 | 5.09 | - | 6 | 3.1 7 | 3.27 | 3.3 7 | 3.47 |
| 43 | 63 | | | 37.30 | - | 36 | 10, 4 | 11,0 | 17, 9 | 18,9 | 34, 8 | 36,8 | 4.4 1 | 5.11 | - | - | 3.1 9 | 3.29 | 3.3 9 | 3.49 |
| 42 | 62 | 36 | 155 | 37.40 | 40 | - | - | - | - | - | 34, 9 | 36,9 | 4.4 3 | 5.13 | 9 | - | 3.2 1 | 3.31 | 3.4 1 | 3.51 |
| 41 | 61 | | | 37.50 | - | - | 10, 5 | 11,1 | 18, 0 | 19.0 | 35. 0 | 37,0 | 4.4 5 | 5.15 | - | - | 3.2 3 | 3.33 | 3.4 3 | 3.53 |
| 40 | 60 | | | 37.00 | 39 | - | - | - | 18, 1 | 19,1 | 35, 1 | 37,1 | 4.4 7 | 5.17 | - | - | 3.2 5 | 3.35 | 3.4 5 | 3.55 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|----|----|----|-----|-------|----|----|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----|----|----------|------|----------|------|
| 39 | 59 | 35 | | 37.10 | - | 35 | 10, 6 | 11,2 | - | - | 35, 2 | 37,2 | 4.4 9 | 5.19 | - | - | 3.2 7 | 3.37 | 3.4 7 | 3.57 |
| 38 | 58 | | 150 | 37.20 | 38 | - | - | - | 18, 2 | 19,2 | 35, 3 | 37,3 | 4.5 1 | 5.20 | 8 | 5 | 3.2 9 | 3.39 | 3.4 9 | 3.59 |
| 37 | 57 | | | 37.30 | - | - | 10, 7 | 11,3 | 18, 3 | 19.3 | 35. 4 | 37,4 | 4.5 3 | 5.21 | - | - | 3.3 1 | 3.41 | 3.5 1 | 4.01 |
| 36 | 56 | 34 | | 37.40 | 37 | - | - | - | 18, 4 | 19,4 | 35, 5 | 37,5 | 4.5 5 | 5.23 | - | - | 3.3 3 | 3.43 | 3.5 3 | 4.03 |
| 35 | 55 | | | 37.50 | - | 34 | 10, 8 | 11,4 | 18, 5 | 19,5 | 35, 6 | 37,6 | 4.5 7 | 5.25 | | - | 3.3 5 | 3.45 | 3.5 5 | 4.05 |
| 34 | 54 | | 145 | 38.00 | 36 | - | 10, 9 | - | - | - | 35, 7 | 37,7 | 4.5 9 | 5.27 | 7 | - | 3.3 7 | 3.47 | 3.5 7 | 4.07 |
| 33 | 53 | 33 | | 39.10 | - | - | - | 11,5 | 18, 6 | 19,6 | 35, 8 | 37,8 | 5.0 1 | 5.28 | - | - | 3.3 9 | 3.49 | 3.5 9 | 4.09 |
| 32 | 52 | | | 39.20 | 35 | - | 11,0 | - | 18, 7 | 19,7 | 35, 9 | 37,9 | 5.0 3 | 5.29 | - | - | 3.4 1 | 3.51 | 4.0 1 | 4.11 |
| 31 | 51 | | | 39.30 | - | 33 | 11,1 | 11,6 | 18, 8 | 19,8 | 36, 0 | 38,0 | 5.0 5 | 5.31 | - | 4 | 3.4 3 | 3.53 | 4.0 3 | 4.13 |
| 30 | 50 | 32 | 140 | 39.40 | 34 | - | - | - | 18, 9 | 19,9 | 36, 1 | 38,1 | 5.0 7 | 5.33 | 6 | - | 3.4 5 | 3.55 | 4.0 5 | 4.15 |
| 29 | 49 | | | 39.50 | - | - | 11,2 | 11,7 | 19, 0 | 20,0 | 36, 2 | 38,2 | 5.0 9 | 5.34 | - | - | 3.4 7 | 3.57 | 4.0 7 | 4.17 |
| 28 | 48 | | | 40.00 | - | 32 | 11,3 | 11,8 | 19, 2 | 20,2 | 36. 3 | 38,3 | 5.1 0 | 5,35 | - | - | 3.4 9 | 3.59 | 4.0 9 | 4.19 |
| 27 | 47 | 31 | | 40.30 | 33 | - | - | - | 19, 4 | 20,4 | 36, 4 | 38,4 | 5.1 5 | 5.40 | - | - | 3.5 1 | 4.01 | 4.11 | 4.21 |
| 26 | 46 | | 135 | 41.00 | - | - | 11,4 | 11,9 | 19, 6 | 20,5 | 36. 5 | 38,5 | 5.2 0 | 5.45 | 5 | - | 3.5 3 | 4.03 | 4.1 3 | 4.23 |
| 25 | 45 | | | 41.30 | - | 31 | - | - | 19, 8 | 20,6 | 36, 6 | 38,6 | 5.2 5 | 5.50 | - | - | 3.5 5 | 4.05 | 4.1 5 | 4.25 |
| 24 | 44 | 30 | | 42.00 | 32 | - | 11,5 | 12,0 | 20, 0 | 20.8 | 36. 7 | 38,7 | 5.3 0 | 5.55 | - | - | 3.5 7 | 4.07 | 4.1 7 | 4.27 |
| 23 | 43 | | | 42.30 | - | - | 11,6 | 12,1 | 20, 2 | 21,0 | 36, 8 | 38,8 | 5.3 5 | 6.00 | - | 3 | 3.5 9 | 4.09 | 4.1 9 | 4.29 |
| 22 | 42 | 29 | | 43.00 | - | 30 | 11,7 | 12,2 | 20, 4 | 21,2 | 36. 9 | 38,9 | 5.4 0 | 6.05 | 4 | - | 4.0 1 | 4.11 | 4.2 1 | 4.31 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|----|----|----|-----|-------|----|----|----------|------|----------|------|----------|------|----------|------|----|----|----------|------|----------|------|
| 21 | 41 | | | 44.00 | 31 | - | - | - | 20, 6 | 21,4 | 37, 0 | 39,0 | 5.5 0 | 6.15 | - | - | 4.0 3 | 4.13 | 4.2 3 | 4.33 |
| 20 | 40 | 28 | 130 | 45.00 | - | 29 | 11,8 | 12,3 | 20, 8 | 21.5 | 37. 1 | 39,1 | 6.0 0 | 6.25 | - | - | 4.0 5 | 4.15 | 4.2 5 | 4.35 |
| 19 | | | | 46.00 | - | | 11,9 | 12,4 | 21, 0 | 21,6 | 37, 2 | 39,2 | 6.1 0 | 6.35 | - | - | 4.0 7 | 4.17 | 4.2 7 | 4.37 |
| 18 | | 27 | | 47.00 | 30 | 28 | 12, 0 | 12,5 | 21, 1 | 21.8 | 37. 3 | 39,3 | 6.2 0 | 6.45 | 3 | 2 | 4.0 9 | 4.19 | 4.2 9 | 4.39 |

ТАБЛИЦА
ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

| Категории военнослужащих | Категория | Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении | | Оценка физической подготовленности (за количество упражнений от 3 до 5) | | | | | | | | | Квалификационный уровень (в трех/четырёх/пяти упражнениях) | | | |
|---|-----------|---|-----|---|-----|-----|--------------------------|-----|----|-----------------------|----|-----|---|--------------|--------------|--------------|
| | | | | В трех упражнениях | | | В четырех упражнениях | | | В пяти упражнениях | | | Высший уровень | 1 уровень | 2 уровень | 3 уровень |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| Кандидаты в военно-учебные заведения из числа гражданской молодежи и военнослужащих женского пола | | 26 | 170 | 150 | 120 | 230 | 210 | 170 | - | - | - | | | | | |
| Военнослужащие женского пола 1 возрастной группы (до 25 лет) | | 28 | 160 | 140 | 110 | - | - | - | - | - | - | 200 | 190 | 180 | 160 | |
| Военнослужащие женского пола 2 возрастной группы (25 - 29) | | 26 | 140 | 120 | 90 | - | - | - | - | - | - | 180 | 170 | 160 | 140 | |
| Военнослужащие женского пола 3 возрастной группы (30–34) | | 24 | 130 | 110 | 80 | - | - | - | - | - | - | 170 | 160 | 150 | 130 | |
| Военнослужащие женского пола 4 возрастной группы (35–39) | | 22 | 120 | 100 | 70 | - | - | - | - | - | - | 160 | 150 | 140 | 120 | |
| Военнослужащие женского пола 5 возрастной группы (40–44) | | 20 | 110 | 90 | 60 | - | - | - | - | - | - | 150 | 140 | 130 | 110 | |

Наставления по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

Список литературы и информационные источники

1. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009.)
2. Практикум по управлению физической подготовкой в войсках и военно-учебных заведениях (Санкт-Петербург 2003г.)
3. Правила создания и ведения федеральной информационной системы государственной научной аттестации (постановление от 18 ноября 2013 №1035, Москва)
4. Федеральный закон от 23 августа 1996 г. № 127-ФЗ (О науке и государственной научно-технической политике)
5. Большакова М.А. Активные формы профориентационной работы в школе. Методические рекомендации в помощь педагогическим коллективам школ и внешкольных учреждений. – Ульяновск, 2004.
6. Боровик В.С., Похвощев В.А. Молодежь России: проблемы занятости (методологические и методические аспекты). – И., 1995.
7. Вершинин С.И., Сурудина Е.А. Как осуществить профессиональный выбор. Методические рекомендации. – М., 2001.
8. Резапкина Г.В. Я и моя профессия. Программа профессионального самоопределения для подростков. – М., 2000
9. Рогов Е.И. Выбор профессии: Становление профессионала. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.

Информационные ресурсы:

1. Сайт Министерства обороны <http://mil.ru>
2. Сайт Министерства образования <http://минобрнауки.рф>
3. Сайт Министерства труда <http://www.rosmintrud.ru>
4. Сайт Министерства внутренних дел <http://mvd.ru>
5. Сайт Федеральной службы безопасности <http://www.fsb.ru>
6. Сайт Министерства по чрезвычайным ситуациям <http://www.mchs.gov.ru>
7. Сайт Управления федеральной службы исполнения наказаний <http://www.fsin.ru>
8. Сайт Федеральной службы по контролю за незаконным оборотом наркотиков <http://fskn.gov.ru>
9. Сайт Министерства юстиции <http://minjust.ru>
10. Сайт Федеральной таможенной службы <http://www.customs.ru/>
11. Правовая консультационная служба <http://www.zakonprost.ru>

Приложение №1
УТВЕРЖДАЮ
Глава Нижнетавдинского
муниципального района
_____ В.В.Семёнов

« ____ » _____ 2013г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении Первенства Тюменской области
по военно-прикладному многоборью среди девушек
в 2013 году

с. Нижняя Тавда

1. ЦЕЛЬ ПЕРВЕНСТВА

Первенство проводится на основании календарного плана _____, с целью привлечения к активным занятиям военно-прикладными видами спорта и всестороннего развития молодежи.

2. ЗАДАЧИ ПЕРВЕНСТВА

- повышение уровня всесторонней физкультурной подготовленности и спортивного мастерства занимающихся спортом;
- содействие в подготовке граждан к военной службе;
- реализация ст.18 Федерального Закона «О воинской обязанности и военной службе»;
- развитие и укрепление связей между специализированными классами добровольной подготовке граждан к военной службе;
- выявление сильнейших спортсменов
- совершенствование системы проведения областных соревнований.

3. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Первенство проводится _____ марта 2013 года в спортивном комплексе «Тавда»

4. РУКОВОДСТВО ПЕРВЕНСТВОМ

Общее руководство проведением первенства осуществляет АУ «Спорт и молодёжь».

Судейская бригада соревнований формируется из руководителей специализированных классов и специалистов АУ «Спорт и молодёжь» Нижнетавдинского муниципального района.

5. УЧАСТНИКИ ПЕРВЕНСТВА

К участию в соревнованиях допускаются девушки в возрасте 14-17 лет, имеющие допуск медицинского учреждения и документы, подтверждающие личность и возраст участников.

Состав команды: 5 человек + тренер (представитель) состоящие из слушателей специализированных классов добровольной подготовки к военной службе занимающихся на базе образовательных учреждений.

Порядок представительства:

6. ПРОГРАММА ПЕРВЕНСТВА

_____ **марта**

до 11.00 – заезд, регистрация, мандатная комиссия (Молодёжный оздоровительный центр, Нижнетавдинский район, с. Паченка, ул. Хохлова 30);

11.00 – мандатная комиссия (Молодёжный оздоровительный центр);

12.00 – 13.00 – Обед;

13.00 – 13.30 – переезд в спортивный комплекс «Нижняя Тавда», с. Н-Тавда, ул.Парковая 9;

13.30 – Торжественное открытие, спортивный комплекс «Нижняя Тавда»;

14.00 – **1 вид – зимний полиатлон**(пулевая стрельба из пневматической винтовки) тир - спортивный комплекс «Нижняя Тавда»;

16.00 – 18.00 – **2 вид – атлетическое многоборье**, спортивный комплекс «Нижняя Тавда»;

18.00 – 18.30 - переезд в Молодёжный оздоровительный центр, Нижнетавдинский район, с. Паченка, ул. Хохлова 30;

19.00 – 20.00 – ужин;

20.30 – 21.30 -

23.00 – отбой.

_____ **марта**

7.00 – подъём;

7.30 – 8.30 – завтрак;

8.30 – 9.00 - переезд в спортивный комплекс «Нижняя Тавда», с. Н-Тавда, ул.Парковая 9;

9.00 – 13.00 - **1 вид – зимний полиатлон**(выпрямление рук в упоре лёжа, лыжная гонка на 3 км.) спортивный комплекс «Нижняя Тавда»;

13.00 – 14.00– обед (столовая МАОУ «Нижнетавдинская СОШ»)

14.00 – 15.00 – утверждение результатов;

15.00 – награждение победителей, закрытие соревнований, ЦДК АУ «Культура»

16.00 – отъезд участников.

7. ОСНАЩЕННОСТЬ КОМАНД

Команды должны иметь при себе:

- заявку, заверенную организацией-учредителем с медицинским допуском лечебного учреждения (диспансера);
- документ, удостоверяющий личность и возраст участника, медицинский страховой полис;
- исправные лыжи на каждого члена команды, пневматическую винтовку на команду;
- клубную форму, теплую одежду, спортивную одежду.

Примечание:

- команда, не имеющая снаряжения, к соревнованиям не допускается.

8. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

Предварительные заявки подаются до _____ марта по тел. (834533) 2-31-06, именные заявки подаются в судейскую коллегия в день заезда по адресу: Нижнетадинский район, с. Паченка, ул. Хохлова 30, МОЦ АУ «Спорт и молодёжь»

9. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Командное и личное место определяется в каждом виде соревнований, победители и призёры в личном первенстве награждаются дипломами, соответствующий степеней и ценными призами.

Общеконандное место определяется по сумме мест в каждом виде, при равенстве очков, приоритетным видом является зимнийполиатлон.

10. УСЛОВИЯ ПРИЕМА И РАСХОДЫ НА ПРОВЕДЕНИЕ ПЕРВЕНСТВА

Основные расходы по подготовке и проведению Первенства Тюменской области по военно – прикладному многоборью среди девушек несут организаторы.

Затраты на проезд к месту соревнований и обратно, питание, проживание за счёт средств командирующих организаций.

НАСТОЯЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА ПЕРВЕНСТВО.

Правила соревнований, условия и порядок определения победителей Первенства Тюменской области по военно-прикладному многоборью

I вид – Зимний полиатлон (троеборье)

1. Пулевая стрельба из пневматической винтовки (упражнение II-ВП).

Условия выполнения упражнения:

- положение для стрельбы – стоя;
- дистанция – 10м;
- Мишени - №8;
- число мишеней – (пробных-1, зачетных-1);
- число выстрелов - (пробных-3, зачетных-5);
- время на стрельбу – 10 мин.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами соревнований по пулевой стрельбе. Результат определяется по сумме очков из 5 зачетных выстрелов.

2. Силовая гимнастика (выпрямление рук в упоре лёжа).

Упражнение выполняется из положения упор лёжа. Зачитываются повторения, во время которых руки сгибаются до касания грудиной специального устройства, поставленного между рук участника. Результат засчитывается по сигналу специального устройства. (угол туловища и сгибаемой руки не более 30 градусов, угол сгибаемой руки 90 градусов)

3. Лыжная гонка.

Условия выполнения:

Стиль движения свободный.

- дистанция – 3 км (девушки);

- экипировка – форма спортивная или клубная (камуфляж), единая для команды, старт – одиночный (через 30сек.);

Участники должны: пройти все контрольные пункты. Результат гонки фиксируется индивидуально каждому участнику гонки.

Соревнования проводятся по правилам Всероссийской федерации полиатлона.

Личное место в зимнеполиатлоне определяется по наибольшей сумме очков, набранных участником в 3 видах полиатлона.

Командное место определяется по сумме очков, набранных всеми участниками команды по 3 видам полиатлона.

При одинаковом количестве очков, предпочтение отдается команде, имеющей больше призовых мест в личном зачете.

Примечание: для присвоения спортивных разрядов результаты участников соревнований по зимнему полиатлону (троеборью) оцениваются в очках по «Таблицам оценки результатов в полиатлоне».

II вид – Силовое многоборье

Силовое многоборье включает:

1. **комбинированное силовое упражнение (КСУ № 7) (выпрямление рук в упоре лежа, подъём туловища из положения лёжа).**

Упражнение состоит из двух частей: первая – сгибание и разгибание туловища, вторая – сгибание и разгибание рук в упоре, лежа.

Упражнение выполняется на любой ровной поверхности в течении одной минуты без перерыва.

Первая часть.

исходное положение (ИП):

лежа на спине, ладони рук прижаты к ушам, ноги произвольно (можно закреплять), пятки прижаты к поверхности.

выполнение:

Поднять туловище, достать локтями рук коленей ног, опуститься в ИП до касания лопатками поверхности.

Во время касания локтями коленей пятки ног прижатые к поверхности.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ: делать остановку в любом положении, отрывать пятки ног от поверхности и ладони от ушей, выполнять первую часть упражнения больше 30 секунд.

РАЗРЕШАЕТСЯ: сгибать и разводить ноги, начинать вторую часть упражнения после минимум 5 зачетных повторений для женщин и 10 для мужчин. Такое же количество зачетных повторений является обязательным и для второй части упражнения соответственно. Счет объявляется после касания локтями коленей и является разрешением на продолжение выполнения упражнения.

Вторая часть.

ИП (переход ко второй части осуществляется без паузы):

упор, лежа, руки параллельно, кисти вперед, тело прямое, ноги вместе.

Выполнение:

Сгибая руки опустить прямое тело (до касания пола только грудью).

Разгибая руки, удерживая прямое тело, выйти в ИП.

Запрещается: сгибать тело и прогибаться, касаться пола еще любой частью тела, разводить и подтягивать ноги. При одновременном касании пола грудью, животом, ногами во второй части упражнения прекращается.

Разрешается: делать остановку в упоре, выполнять упражнение на кулаках. Счет объявляется после фиксации ИП и является разрешением на продолжение выполнения упражнения. Засчитывается общая сумма повторений двух частей при условии выполнения минимума в каждой части.

Оценки (согласно программы предмета "Защита Отечества" 2010 года):

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Баллы | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Количество раз | 44 | 43 | 42 | 40 | 39 | 38 | 36 | 35 | 34 | 32 | 31 | 30 |

2. выпрыгивание из низкого приседа, достать руками планку, высота: рост участника + 40 см.

3. Прыжок в длину с места.

4. Челночный бег 10X10

Период отдыха между упражнениями не более 20 мин.

Соревнования проводятся 2 дня:

Победителей и призеры командных соревнований в общем зачете определяются по сумме мест, занятых командой в отдельных видах зимнего полиатлона (стрельба, отжимание, подтягивание на перекладине), атлетического многоборья.

Общеконандное место определяется по сумме мест, занятых командой в 2 видах состязаний (полиатлон, атлетическое многоборье).

При одинаковой сумме мест предпочтение отдается команде, имеющей больше призовых мест.