


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАЛУЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. К.Э. ЦИОЛКОВСКОГО»**

СОГЛАСОВАНО

Проректор по молодежной политике



Е. А. Брант

« »

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор КГУ им. К.Э. Циолковского



М. А. Казак

2025 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ
О ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО
МЕРОПРИЯТИЯ
«ДОРОГА ГЕРОЕВ: ИСПЫТАЙ СЕБЯ»**

Калуга, 2025

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

«Дорога героев: испытай себя» – это спортивно-патриотическое мероприятие, направленное на формирование у студентов командного духа, физической выносливости и уважения к истории России. В рамках соревнований команды пройдут испытания на силу, ловкость, смекалку и стратегическое мышление, а также встретятся с героем СВО и примут участие в мастер-классе.

1.1. Цель мероприятия

Главная цель мероприятия – воспитание патриотизма и гражданской ответственности у студентов КГУ через участие в командных испытаниях и спортивных соревнованиях.

1.2. Задачи мероприятия

1. Проверка строевой подготовки и навыков командного взаимодействия.
2. Развитие физических качеств через выполнение нормативов ГТО и преодоление полосы препятствий.
3. Формирование интеллектуальных и аналитических навыков посредством патриотической викторины.
4. Повышение уровня военно-патриотического воспитания через встречу с героем СВО и его мастер-класс.
5. Пропаганда здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Мероприятие пройдет 24–25 апреля 2025 года.

Место проведения – оздоровительный лагерь на территории Калужской области (конкретное место будет сообщено дополнительно).

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Организаторами мероприятия являются Спортивный клуб «Космический», Студенческий патриотический клуб «Я горжусь» Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

К участию допускаются команды институтов КГУ им. К. Э. Циолковского.

Состав команды: 10 человек (6 юношей и 4 девушки).

Все участники должны быть экипированы в спортивную одежду и обувь, соответствующую погодным условиям и иметь **медицинский** допуск (приложение 1).

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. Конкурс «Смотр строя и песни»

Задача: команда демонстрирует строевую подготовку, включая индивидуальное и командное выполнение строевых элементов, а также исполняет патриотическую песню.

Формат проведения: команды выступают поочередно. Конкурс состоит из **трех частей**: сдача рапорта, индивидуальное выполнение строевых упражнений и командное строевое выступление с исполнением песни.

5.1.1. Сдача рапорта

Перед началом строевого смотра командир команды строит участников, подходит к судейской комиссии и докладывает о готовности к выполнению конкурсных испытаний.

Текст рапорта:

"Товарищ (звание судьи), команда (название) к смотру строя и песни готова!"

После доклада командир возвращается в строй и подает команды для выполнения упражнений. Судьи оценивают четкость подачи рапорта, строевую выправку командира, уверенность, громкость и правильность обращения.

5.1.2. Командное выполнение строевых элементов и исполнение песни

После рапорта команда выполняет строевые элементы в составе подразделения:

- Перестроения (из одной шеренги в две, изменение ширины строя).
- Движение строем с поворотами по команде командира.
- Выполнение команд «Равнение направо» и «Восстановить строй».

5.1.3. Индивидуальное выполнение строевых упражнений

После выполнения строевых элементов капитан команды вызывает одного участника, который демонстрирует владение строевой подготовкой:

- Строевая стойка («Смирно», «Вольно»).
- Повороты на месте («Направо», «Налево», «Кругом»).
- Шаг на месте и движение вперед.
- Подача воинского приветствия.
- Разворот в движении.

Завершающим этапом выступления является коллективное **исполнение патриотической песни**, выбранной командой заранее.

Критерии оценки:

- Сдача рапорта: правильность текста, четкость, уверенность, голосовая подача.
- Индивидуальное выполнение строевых элементов: техника выполнения, дисциплина, синхронность.
- Командное выполнение строевых элементов: слаженность, координация движений, взаимодействие команды.
- Исполнение песни: громкость, эмоциональная подача, соответствие патриотической тематике, выразительность.
- Общий уровень подготовки: внешний вид команды, строевая выправка, дисциплина.

5.2. Гонка ГТО

Эстафета ГТО – соревнование командное, которое проходит в формате гонки. В нем участвуют все члены команды. Результаты эстафеты входят в командный зачет. Эстафета ГТО проходит на 3 дорожках, где одновременно стартуют 3 участника.

Порядок прохождения Гонки ГТО участниками команды устанавливается в следующем порядке: первые 4 участника - девушки, потом 6 юношей. Участники проходят 4 этапа дистанции, состоящей из нормативов комплекса ГТО на скорость (с наименьшими временными затратами). Участник команды, стартовавший первым, проходит все этапы на своей дорожке, затем возвращается на старт, где передает эстафету касанием рукой любой части тела следующего участника. Командным временем считается время пересечения последним (десятым) участником стартовой линии.

По всей дистанции участников сопровождают судьи, оценивающие правильность выполнения упражнений и производящие подсчет количества повторений. Также судьи фиксируют нарушения, за которые начисляется штрафное время команде. Результаты эстафеты ГТО по времени ее прохождения и правильности выполнения упражнений, составляют итоговый общекомандный зачет, который формируется из числа команд.

5.2.1. 1 этап: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Выполняется на указанное в таблице ниже расстояние с фиксацией результата по ближайшему касанию сектора любой частью тела участника. После подтверждения зачетного расстояния прыжка участник возвращается на линию и выполняет прыжок повторно. Общее число повторений – 3 раза. После прохождения 1 этапа и команды судьи «Вперед!» участник перебегает короткую дистанцию (3–5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 2 этапа.

5.2.2. 2 этап: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Упражнение выполняется с касанием грудной клеткой специализированной контактной платформы, имеющей высоту 5 см от поверхности пола. Упражнение выполняется в соответствии с требованиями, указанными в методических рекомендациях Минспорта России от 29 мая 2023 года. Участник выполняет необходимое количество повторений, указанное в таблице ниже. После прохождения 3 этапа, по команде судьи «Вперед!», участник перебегает короткую дистанцию (3–5 метров) до следующего снаряда и приступает к преодолению 3 этапа.

5.2.3. 3 этап: «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

30 повторений – юноши /20 повторений – девушки.

Участник принимает исходное положение лежа на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.

По команде «Можно» участник выполняет поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей) с последующим возвратом в исходное положение.

Ошибки при выполнении:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

После каждого повторения, если выполнено без ошибок (при возвращении в исходное положение) судья объявляет счет или подает команду «Нет» и называет ошибку. Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает на следующий этап гонки.

5.2.4. 4 этап: «Рывок гири 16 кг - 20 повторений (юноши)»

Участник приступает к выполнению упражнения без команды судьи. Во время каждого повторения нужно поднимать гирю вверх непрерывным движением до полного выпрямления руки и принять положение фиксации (ноги и туловище выпрямлены, рука с гирей вертикальна), после чего можно опускать гирю вниз (не касаясь туловища) для выполнения следующего подъема. Во время упражнения допускается один раз сменить рабочую руку. Свободной рукой запрещается касаться любой части тела. После каждого повторения, если выполнено без ошибок, судья объявляет счет или подает команду «Нет» и называет ошибку. Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает на следующий этап гонки.

«Приседание с гирей 8 кг - 15 повторений (девушки)»

Участник удерживает гирю перед собой напротив груди (можно касаться груди). Приседание выполняется до положения: пока таз не опустится ниже линии колен (90 градусов). При возвращении в исходное положение нужно полностью выпрямить ноги. После каждого повторения, если выполнено без ошибок судья объявляет счет или подает команду «Нет» и называет ошибку. Выполнив нужное количество повторений, участник перебегает на следующий этап гонки.

5.2.5. 5 этап: «Челночный бег 3x10 м (юноши/девушки)»

Участник без команды «Марш» с высокого старта пробегает 10 м, касается любой частью тела пола за линией поворота и поворачивается кругом и пробегает таким же образом еще два отрезка по 10 м. После каждого отрезка, если выполнено без ошибок судья объявляет счет или подает команду «Нет» и называет ошибку. Выполнив нужное количество повторений, участник оббегает фишку и возвращается к линии старта.

Все этапы у юношей и девушек расположены по прямой дистанции не более 60 м. Необходимо выполнить все виды испытаний, приведенные в таблице ниже и вернуться на линию старта.

Таблица требований к прохождению этапов Эстафеты ГТО

Категория	1. Прыжок в длину	2. Отжимание	3. Пресс (без лимита в 1 минуту)	4. Рывок гири/приседания с гирей	5. Челночный бег
Юноши	Длина прыжка: 180 см Кол-во раз: 3	Кол-во раз: 20	Кол-во раз: 30	Кол-во раз: 20	3x10
Девушки	Длина прыжка: 150 см Кол-во раз: 3	Кол-во раз: 8	Кол-во раз: 20	Кол-во раз: 15	3x10

5.3. Фрироуп (полоса веревочных препятствий)

Задача: команда из 10 человек в составе 4-х девушек и 6-и юношей проходит маршрут, включающих различные веревочные конструкции, которые требуют координации, силы, ловкости и командной работы.

Формат проведения:

- Каждый участник команды должен пройти заданный маршрут.
- Команда может помогать друг другу в рамках допустимых правил безопасности.
- На старте команда получает инструктаж по технике безопасности и порядку выполнения упражнений.

Правила прохождения:

- Участники обязаны соблюдать технику безопасности и следовать указаниям инструкторов.
- Участники команды по команде судьи начинают гонку с точки старта.
- Каждый участник, не касаясь земли, доходит по элементам фрироупа до точки финиша.
- При срыве участник стартует заново, а остальные продолжают.
- Помощь команде разрешена только там, где это предусмотрено правилами.

Критерии оценки:

- Побеждает команда, которая преодолет дистанцию за наименьшее время в полном составе.
- Каждой команде даётся 2 попытки, в зачёт идёт лучший результат из 2-х попыток.

5.4. Патриотическая викторина

Задача: команды отвечают на вопросы, связанные с историей России, знаменитыми героями, военными подвигами, государственной символикой. Игра проходит в формате интеллектуального соревнования, где команды соревнуются в скорости и точности ответов.

Формат проведения:

- Викторина проводится в командном формате, каждая команда совместно обсуждает ответы и подает их в установленное время.
- Викторина состоит из нескольких раундов, каждый из которых посвящен определенной теме.
- Вопросы могут быть в различных форматах: тесты с вариантами ответов, открытые вопросы, задания на логику, визуальные задания (определение по фото), аудио-вопросы.
- Время на обсуждение каждого вопроса ограничено.
- Ответы команд фиксируются на карточках или в цифровой форме (если предусмотрена электронная система).

Критерии оценки:

- Количество правильных ответов – суммарное количество баллов за правильные ответы команды.
- Скорость ответов – в случае равенства баллов преимущество получает команда, ответившая быстрее.
- Дополнительные баллы за сложные вопросы – предусмотрены вопросы с повышенной сложностью, за которые можно получить дополнительные баллы.

5.5. Встреча с героем СВО и мастер-класс

Задача: участники мероприятия встречаются с приглашенным гостем – героем специальной военной операции (СВО), который делится своим опытом, рассказывает о подвигах российских военнослужащих, дает советы по военно-тактической подготовке и мотивации, а также проводит практический мастер-класс.

Формат проведения:

Лекционная часть (30–40 минут).

- Герой СВО рассказывает о своем боевом пути, участии в операциях, боевом братстве.
- Описывает реальные ситуации из жизни военнослужащих, подчеркивая значение патриотизма, мужества и командного духа.
- Отвечает на вопросы участников (открытый диалог).
- Дает наставления молодежи о подготовке к военной службе, значении дисциплины и физической подготовки.

Практический мастер-класс (40–60 минут).

Герой СВО обучает участников базовым навыкам, связанным с военной подготовкой.

В зависимости от специализации гостя возможны разные направления мастер-класса:

- **Тактическая подготовка:** основы перемещения на поле боя, тактика взаимодействия в группе, сигналы управления.
- **Оказание первой помощи в боевых условиях:** наложение жгутов, перенос раненого, применение тактической медицины.
- **Работа с экипировкой:** демонстрация современных бронежилетов, разгрузочных систем, военной экипировки.
- **Стрелковая подготовка:** разборка и сборка автомата, основы безопасного обращения с оружием.
- **Имитация экстремальных ситуаций:** как действовать при внезапной атаке, основы выживания в полевых условиях.

5.6. Полоса препятствий

Задача: команда проходит серию испытаний, требующих выносливости, ловкости, силы, тактического мышления и слаженной работы. Испытания максимально приближены к реальным условиям похода, выживания и военной подготовки.

Формат проведения:

- Команда стартует одновременно и проходит этапы в строгой последовательности.
- Разрешена взаимопомощь между участниками, но каждый член команды должен выполнить свою часть испытаний.
- Судьи фиксируют время прохождения и оценивают качество выполнения заданий.

Этапы полосы препятствий:

1. Сборка и разборка палатки

Задача: команда должна развернуть палатку, закрепить её растяжками, а затем быстро и аккуратно свернуть обратно.

Критерии оценки:

- Скорость установки и сборки.
- Качество выполнения (правильность крепления, устойчивость палатки).
- Четкость распределения ролей внутри команды.

2. Разборка и сборка автомата

Задача: один участник выполняет разборку и сборку учебного автомата Калашникова (АК) на скорость.

Критерии оценки:

- Время выполнения.
- Отсутствие ошибок в сборке.
- Соблюдение техники безопасности.

3. Командная переправа на игровых лыжах (набитых)

Задача: участники должны переправиться через определенную дистанцию на игровых набивных лыжах. Для этого вся команда становится на одну пару лыж и движется по направлению, поддерживая равновесие и координируя действия.

Критерии оценки:

- Время прохождения.
- Слаженность и координация команды.
- Отсутствие падений и касания земли.

4. Переползание под веревкой (или сетью)

Задача: команда должна пройти через участок, используя переползание под веревочной сетью. Участники должны не касаться сетки, преодолевая преграду на низком уровне.

Критерии оценки:

- Время прохождения всей команды.
- Соблюдение техники безопасности.
- Слаженность и координация.

5. Преодоление «Паутины»

Задача: команда должна пройти через натянутые между опорами веревки, образующие сложную сетку («паутину»). Каждый участник должен пролезть через отдельное отверстие, не касаясь веревок. Одно отверстие можно использовать только один раз, поэтому команда должна распределить участников по маршрутам так, чтобы никто не касался веревок.

Критерии оценки:

- Время прохождения всей команды.
- Количество касаний (за каждое касание начисляются штрафные секунды).
- Слаженность работы команды, правильное распределение ролей.

6. Перенос «пострадавшего»

Задача: один из участников изображает раненого, остальные должны перенести его на носилках через препятствия, не уронив.

Критерии оценки:

- Слаженность и правильность транспортировки.
- Соблюдение техники безопасности.
- Время выполнения задания.

7. Метание гранаты в цель

Задача: участники выполняют метание учебных гранат (или мячей) в мишени на определенной дистанции.

Критерии оценки:

- Количество попаданий.
- Меткость и правильность броска.

8. Перемещение по ограниченному пространству (лабиринт)

Задача: команда должна пройти через условный лабиринт, передвигаясь в ограниченном пространстве и не сбивая препятствия.

Критерии оценки:

- Время прохождения.
- Отсутствие касаний границ лабиринта.

9. Надевание защитного костюма и противогаза

Задача: по команде «Газы» все участники надевают противогазы, один из них надевает общевойсковой защитный комплект (ОЗК), выполняя условную задачу на выживание в химически зараженной местности и преодолевая дистанцию.

Критерии оценки:

- Время надевания костюма.
- Правильность закрепления элементов экипировки.
- Слаженность действий.

10. Финальный спринт

Задача: после преодоления всех препятствий команда должна пробежать короткую дистанцию (30–50 метров) к финишу. Время фиксируется по преодолении финиша последним участником.

Критерии оценки полосы препятствий:

- Общее время прохождения – суммируется время, затраченное на все этапы.
- Количество штрафных баллов – начисляются за ошибки, касания препятствий, неправильное выполнение заданий.

6. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ И ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

6.1. Условия проведения

Командный формат:

- Все испытания проходят в командном формате, и участники должны работать сообща.
- Команды формируются из 10 человек (6 юношей, 4 девушки) и действуют единым составом во всех конкурсах.
- Команда обязана иметь единый стиль (форма одежды или символика).

Регламент соревнований:

- Соревнования проходят по заранее утвержденному расписанию.
- Судьи и организаторы контролируют выполнение заданий, фиксируют результаты и начисляют баллы.
- Каждое испытание проводится по четко установленным правилам, которые объявляются перед началом конкурса.
- Судейская коллегия вправе остановить участие команды в испытании при грубом нарушении правил или отказе соблюдать технику безопасности.

Штрафные санкции:

- За нарушение техники безопасности (например, несанкционированное снятие страховки, нарушение правил преодоления препятствий) команде начисляются штрафные секунды или баллы.
- За несоблюдение условий соревнований (например, некачественное выполнение задания, касание запрещенных зон, падение предметов) могут начисляться штрафные баллы.
- За грубое нарушение дисциплины (оскорбления, неспортивное поведение) команда может быть снята с соревнований.

Физическая подготовка и состояние участников:

- Перед участием в соревнованиях команда проходит инструктаж по технике безопасности.
- В случае ухудшения самочувствия участник обязан обратиться к медицинским работникам.
- Организаторы имеют право отстранить участника от испытаний, если его состояние не позволяет безопасно проходить дистанции.

6.2. Подведение итогов

Система оценки:

- Команда получает баллы за каждый конкурс.
- Время прохождения полосы препятствий и фрироупа фиксируется в секундах, учитывая штрафные секунды за ошибки.
- В интеллектуальных конкурсах (патриотическая викторина) оценивается количество правильных ответов.
- В конкурсах с субъективной оценкой (смотр строя и песни) судьи ставят баллы по критериям.

Итоговый рейтинг:

- Общий результат команды определяется суммой набранных баллов во всех испытаниях.
- В случае равенства баллов побеждает команда, которая показала лучшее время на полосе препятствий.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

- Команды победителей и призеров в отдельной спортивной дисциплине, входящей в программу, награждаются дипломами.

- Команды победителей и призеров соревнований в общем зачете награждаются дипломами, кубками, медалями и памятными подарками.
- Все команды получают сертификаты об участии.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы, связанные с командированием участников (проезд, питание, проживание) осуществляется за счет средств КГУ им. К. Э. Циолковского.

9. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

На мероприятии дежурит врач скорой медицинской помощи.

Участники обязаны сообщить организаторам о наличии хронических заболеваний, которые могут повлиять на их участие в испытаниях.

10. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Крайний срок подачи заявок: 24.03.2025.

Форма подачи заявки на корпоративную почту: naumovasn@tksu.ru

В заявке указывается:

- Название команды.
- Список участников (ФИО, курс, институт).
- Контактные данные капитана команды.
- Допуск врача.

ЗАЯВКА**на спортивно-патриотическое мероприятие
«Дорога героев: испытай себя»**_____
(название команды)_____
(институт)

№	ФИО	Дата рождения	Курс	Допуск врача
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Представитель команды _____ / _____.

К участию в соревнованиях допущено _____ человек

Врач _____ / _____

Директор _____ / _____
института

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

24 апреля.

День 1.

08:00 – Отъезд от КГУ.

09:00 – Заезд, регистрация участников, размещение в лагере.

09:00–10:00 – Работа полевой кухни (горячий чай, перекус).

10:00–11:00 – Церемония открытия:

- Поднятие флага и исполнение гимна.
- Выступление почетных гостей.
- Показательное выступление Военного учебного центра КГУ.

11:00–13:00 – Конкурс «Смотр строя и песни».

13:00–13:30 – Обед в столовой лагеря.

13:30–14:00 – Отдых перед активностями.

14:00–18:00 – Вербочный курс (фрироуп) и сдача нормативов ГТО (работа по вертушке):

- **14:00 – 15:00**

Фрироуп: Институт истории и права + Институт психологии

ГТО: Институт педагогики + Медицинский институт

- **15:00 – 16:00**

Фрироуп: Институт педагогики + Медицинский институт

ГТО: Институт истории и права + Институт психологии

- **16:00 – 17:00**

Фрироуп: Институт филологии и массмедиа + Инженерно-технологический институт

ГТО: Институт естествознания + Институт лингвистики и мировых языков

- **17:00 – 18:00**

Фрироуп: Институт естествознания + Институт искусств и социокультурного проектирования + Институт лингвистики и мировых языков

ГТО: Институт филологии и массмедиа + Инженерно-технологический институт + Институт искусств и социокультурного проектирования

18:30–19:30 – Ужин.

20:00–21:30 – Патриотическая викторина.

21:30–23:00 – Дискотека.

23:00 – Отбой.

25 апреля.

День 2.

07:30–08:00 – Зарядка.

08:30–09:00 – Завтрак.

09:30–11:00 – Встреча с героем СВО и мастер-класс.

11:30–14:00 – Полоса препятствий (проходится поочередно):

- **11:30** – Институт истории и права
- **11:45** – Институт лингвистики и мировых языков
- **12:00** – Институт филологии и массмедиа
- **12:15** – Институт естествознания
- **12:30** – Медицинский институт
- **12:45** – Инженерно-технологический институт
- **13:00** – Институт педагогики
- **13:15** – Институт психологии
- **13:30** – Институт искусств и социокультурного проектирования

14:00–15:00 – Обед, сбор вещей.

15:00–16:00 – Церемония закрытия:

- Подведение итогов.
- Награждение победителей.
- Закрытие мероприятия.

16:00 – Отъезд в КГУ.