

ДНЮ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

посвящается
военно-спортивный конкурс
«А ну-ка, парни!»



Конкурс проводится в спортивном зале Юхтинской специальной школы.

В конкурсе участвуют команды: Юхтинской СОШ – «Импульс» и сборная спецшколы – «Гренадеры», в каждой команде по 8 человек.

Начинается конкурс с парада: построения команд и докладов командиров отрядов.

Парад принимает директор школы, учитель ОБЖ, учитель физкультуры, члены жюри.

Директор обращается с приветственным словом и напутствиями к участникам конкурса.

Военно-спортивный конкурс состоит из 9 общих заданий и дуэли капитанов.



Первый конкурс: «Строевые приёмы».



Командир строит своё подразделение, подаёт команды: «Равняйся – смирно – налево – направо – кругом – на месте шагом марш – на месте стой»; проводит перестроения своего подразделения в колонне и шеренге.

Жюри оценивает качество выполнения строевых приёмов и присуждает победу и 3 очка лучшему подразделению.

Второй конкурс: «Комбинированная эстафета».

1-й * отжимается от пола 10 раз, пробегает по «змейке», передаёт эстафету своему товарищу;

2-й * держа в руках 3 баскетбольных мяча, приседает 10 раз, пробегает по «змейке» и передаёт эстафету следующему;

3-й * надевает противогаз, берёт в руки два ведра, в которых контейнеры с «ОВ», добегают по «змейке» до промежуточного финиша, вытаскивает там контейнеры и возвращается с ведрами передать эстафету своему напарнику;

4-й * берёт «гранаты» (теннисные мячи) и уничтожает опасный груз (расстреливает оставленные контейнеры – п/э бутылки с водой) с расстояния 10 метров;

5-й * в положении «лёжа» переносит «раненого товарища» (мешок с волейбольными мячами) по «змейке» и передаёт эстафету паре участников;

6-й и 7-й * упражнение «Тачка» – передвижение на руках по «змейке» со сменой в середине дистанции и передача эстафеты последнему участнику;



8-й * прыгает на скакалке 20 раз, надевает ласты, преодолевает «змейку» и финиширует.

Какая команда первой пересечёт линию финиша, та и побеждает в комбинированной эстафете. Жюри следит за правильностью выполнения заданий участниками и дисциплиной команд. Победа в конкурсе оценивается в 5 очков.

Третий конкурс: «Юхтинский рыбак»

Конкурс начинает капитан – он берет в руки удочку и по сигналу бежит к озеру (обруч в конце спортзала) и начинает ловить рыбку. Как только первая рыбка поймана, капитан бежит и передает удочку следующему «рыбаку». Побеждает та команда, которая за отведённые 300 секунд выловит из озера больше рыбы для своего отряда.



Жюри фиксирует победу одной из команд, присуждая ей победные 3 очка.

Четвёртый конкурс: «Марш-бросок со стрельбой».

Для каждой команды приготовлены мишени (по 5 воздушных шаров).

Задача: поразить все мишени (каждый участник команды стреляет из

пневматической винтовки по мишеням). Начинает конкурс командир. Какая команда первой поразит все 5 мишеней, та и побеждает в этом конкурсе.

Жюри следит за ТБ и правильностью выполнения задания и фиксирует победу лучшей команды, присуждая ей 3 очка.

Конкурс «Лучший командир».

Этот конкурс состоит из пяти заданий капитанам команд. За победу в каждом из заданий капитан приносит в копилку команды по 2 очка. Бросается жребий и задания выполняются по очереди. Время каждого задания фиксируется и в конце конкурса суммируется.

1 – 10 раз присесть с баскетбольными мячами в руках и попасть ими в кольцо;

2 – 10 раз отжаться и футбольным мячом попасть в мини-ворота;

3 – за 60 секунд поднять гантелю (с пола над собой) наибольшее количество раз.

4 – теннисным мячом поражает движущегося «врага» (баскетбольный мяч катится трижды по ширине зала)

Жюри фиксирует общую победу одного из капитанов и присуждает ему заработанные для команды баллы баллы.



Пятый конкурс: «Боезапас».

По жребию начинается одна из команд. По сигналу капитан подходит к «арсеналу» (автоматный рожок с патронами) заряжает его, второй – разряжает, третий – заряжает и т.д. Какая команда скорее овладеет «арсеналом», та и побеждает в этом конкурсе, заработав 3 очка.

Шестой конкурс: «Боец на кухне».

Конкурс начинается капитан он бежит до стола, где лежит картофель и начинает чистку картофеля. Как только капитан почистил свой картофель, он передает эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее и качественней почистит все 8 картофелин.



Жюри следит за соблюдением ТБ и фиксирует общую победу одной из команд, присуждая ей 3 очка.



Седьмой конкурс: «Гладиаторы».

На подиуме состязаются пары участников соревнующихся команд. На голове каждого – шлем, в одной руке – мешок с подушкой. Задача: сбить соперника с гимнастической скамейки.

По большому числу побед в парах присуждается общая победа команде и 3 очка копилку.



в общую

Восьмой конкурс: «Сборка и разборка АКМ».

В конкурсе участвует вся команда: первый – разбирает, второй – собирает, и т.д. За победу – 4 очка в копилку команды.

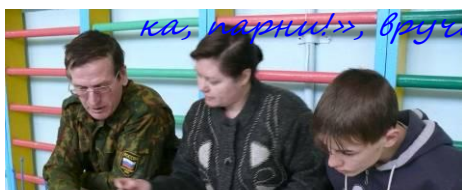
автомата

Девятый конкурс: «Силовое троеборье».

- 1 * первые 4 участника из команды подтягиваются на перекладине за 30 секунд по очереди каждый.
- 2 * вторые 4 участника – поднимают две гантели за 30 секунд каждый.
- 3 * каждый из команды делает прыжок в длину с места, в конце все результаты суммируются и определяется победитель данного конкурса и 5 очков в копилку.

По окончании конкурса команды строятся на парад подведения общих итогов.

Слово предоставляется жюри. Оглашатся общие итоги конкурса «А ну – ка, парни!», вручатся памятные дипломы и призы победителям.



21 февраля 2009 года

Кухаревский Н.В.

Сигаенко В.Л.

Кухаревский В.Н.