

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Ермаковский центр дополнительного образования»

Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, ул. Щетинкина, 11

тел: 8(39138) -2-12-22, 8(39138) – 2-48 – 98, электронная почта: ermedo@mail.ru

«Утверждаю»:

Директор МБУДО «Ермаковский центр дополнительного образования»

«_____»

2019 г.

Л.А. Веселова



Положение

**О проведении соревнований «Испытай себя!» среди обучающихся
объединений «Патриот» и «Юнармеец»**

1. Цели и задачи

Соревнования проводятся в целях:

- воспитания патриотизма, гражданской ответственности подрастающего поколения;
- формирования у школьников интереса к военной профессии;
- пропаганды и популяризации у обучающихся здорового образа жизни.

2. Руководство проведением соревнований

2.1. Общее руководство по проведению соревнований осуществляет Сурдин Виктор Георгиевич.

2.2. Судейская коллегия: Веселова Л.А., Попова Т.А., Зайцева Т.П

2.3 Главный судья: Сурдин В.Г. (педагог дополнительного образования)

3. Условия участия

К участию в соревнованиях допускаются команды объединений «Юнармеец» и «Патриот»

Состав команды смешанный (мальчики ,девочки)

4. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся 14 декабря 2019 года, на базе МБОУ «СОШ №2».

Начало соревнований – 16.00

5. Требования к участникам соревнований и условия их допуска

Форма одежды : спортивные штаны ,футболка, спортивная обувь, отсутствие противопоказаний по состоянию здоровья

5. Этапы соревнования:

1. «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из И.П.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- а) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- б) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- в) поочередное сгибание рук.

В зачёт команды идёт сумма засчитанных попыток всех участников.

2. «Прыжок в длину с места»

Каждому участнику команды даются 3 попытки, в зачет идет лучшая.

Результат не засчитывается в следующих случаях:

- а) Заступ за линию и ее касание при отталкивании.
- б) Отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно.

В зачёт команды идёт сумма засчитанных попыток всех участников.

3. «Разборка и сборка автомата»

Соревнование проходит в виде эстафеты. Первый участник команды осуществляет неполную разборку автомата Калашникова (АК), передаёт эстафету второму участнику, который проводит сборку и т.д. Участвует вся команда. Зачет времени по последнему участнику.

4. Эстафета «Полоса препятствий»

Участник с макетом автомата преодолевает полосу препятствий, включающую следующие этапы: «Стена», «Бревно», «Лабиринт», «Полоса разведчика», «Метание мяча» (при непопадании мячом в цель минус один балл). После преодоления этапа участник возвращается на линию старта и передаёт эстафету (макет автомата) следующему. Участвует вся команда, зачет времени по последнему участнику.

5. Эстафета «Спасатель»

По команде участник в противогазе бежит через конуса на другую сторону зала, берет противогаз в руки и бежит обратно к команде, передает противогаз следующему участнику команды. Он одевает его и они вместе бегут на другую сторону зала, затем тот, кто бежал за противогазом остается на другой стороне зала и отдает свой противогаз следующему. Задача игры перенести всех участников команды на другую сторону зала за максимально короткое время. Участвует вся команда.

6. «Самый сильный»

Из каждой команды выбирается один участник. По команде за 60 секунд надо как можно больше раз сделать упражнение. Упражнение считается выполненным, если участник локтями касается коленей.

6. Определение победителей

6.1. Команды-победители определяются простым сложением набранных баллов. Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

6.2. Участники, набравшие наибольшее количество баллов на отдельных этапах, награждаются грамотами за личное первенство.