ПРОГРАММА

проведения оборонно-спортивных состязаний

«Школа мужества»

Педагог организатор ОБЖ

МБОУ «Горковская СОШ» ЯНАО:

Макеев А.А.

1 вид. Огневая подготовка (стрельба из пневматической винтовки).

В этом виде принимают участие 2 члена команды (1 юноша, 1 девушка). Стрельба из винтовки производится в положении сидя за столом на дистанции 10 метров. Для выполнения упражнений дается 5 выстрелов (зачетных). Суммируются все очки, набранные членами команды. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков. Каждая команда для выполнения стрельбы использует свое оружие.

Оценивание: за первое место в конкурсе – 10 очков,

 за второе место в конкурсе – 8 очков,

 за третье место в конкурсе – 5 очков.

2 вид. Конкурс строевой подготовки.

Участвует вся команда. Проводится по программе, включающей элементы строевой подготовки, согласно строевому Уставу Вооруженных Сил РФ.

Алгоритм проведения конкурса:

Отделение в колонну по два (командир отделения впереди) стоит на исходном положении.

Командир подает команды: «Отделение, равняйсь, смирно! Строевым шагом марш!».

Строевым шагом отделение прибывает к месту проведения соревнования.

Командир «Отделение, стой! Налево!».

Строевым шагом выходит к середине строя, поворачивается лицом к нему и подает команды.

- «Отделение, равняйсь! Смирно! Равнение на середину!». Прикладывает руку к головному убору, поворачивается кругом, строевым шагом подходит к судье и докладывает. Форма рапорта: «Товарищ судья! Отделение (называет школу) к смотру строя и песни готово. Командир отделения – юнармеец Петров».

Не отпуская руки от головного убора, делает шаг влево с одновременным поворотом направо.

Судья: «Здравствуйте, товарищи юнармейцы!».

Отделение: «Здравия желаем, товарищ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_».

Судья: «Вольно».

Командир поворачивается лицом к отделению и подает команду «Отделение, вольно!». Подходит строевым шагом к отделению и подает команды: «Отделение, разойдись! Отделение, ко мне! В одну шеренгу становись!» - выходит из строя строевым шагом к середине строя и подает команды: «Отделение, равняйсь! Смирно!».

Подает команды на повороты на месте по два раза (направо, налево, кругом).

Командир: «Средний – юнармеец Иванов. От середины разомкнись. К середине сомкнись. На первый и второй рассчитайсь. В две шеренги стройся. Направо. Отделение, равняйсь! Смирно! Строевым шагом марш!».

Командир отделения, оставаясь на своем месте, подает команды отдельно на повороты в движении по одному разу (направо, налево, кругом – согласно строевому уставу). Выполнив повороты в движении, командир отделения подает команды: «Отделение, стой!». Строевым шагом подходит к отделению, становится в его голову и подает команды:

«Отделение, равняйсь, смирно! Строевым шагом марш! В колонну по одному, марш! Левое, правое плечо вперед, марш!»

«Отделение, в колонну по два марш!»

«Отделение, смирно, равнение направо» (отделение в движении отдает воинскую честь).

«Отделение, песню запевай» (отделение исполняет первый куплет и припев песни).

После прохождения с песней, командир останавливает отделение напротив судейского столика. Поворачивает его налево (направо). Командир отделения, оставаясь на своем месте, подает команды:

«Отделение, равняйсь, смирно!»

«Юнармеец Иванов»

Юнармеец Иванов: «Я».

Командир отделения «Выйти из строя»

Юнармеец Иванов: «Есть». Строевым шагом подходит к командиру отделения, докладывает о своем прибытии.

Командир подает команды на повороты на месте по 2 раза, движению строевым шагом, выполнению поворотов в движении по 1 разу, отданию воинской чести.

После отдания воинской чести командир останавливает юнармейца, дает ему команду занять свое место в строю. Командир становится в строй, подает команды и отделение покидает место соревнований.

Оценивание: за первое место в конкурсе – 10 очков,

 за второе место в конкурсе – 8 очков,

 за третье место в конкурсе – 5 очков.

3 вид. Атлетическое многоборье.

 В этом виде принимают участие 3 члена команды (2 юноши, 1 девушка, не принимавшие участие в конкурсе огневой подготовки).

Включает в себя:

• Подтягивание в висе на перекладине прямым хватом (выполняют юноши).

Разрешается:

 -отдыхать в висе не более 5 секунд;

Запрещается:

 - сгибать и разводить ноги;

 -раскачиваться;

 -касаться ногами пола.

Упражнение считается выполненным, если в момент сгибания рук подбородок находился выше перекладины, и в висе руки полностью выпрямлены. Суммируется количество подтягиваний выполненных каждым членом команды.

• Поднимание туловища из положения, лежа на спине (выполняет вся команда).

Исходное положение: лежа на гимнастическом мате, руки в замке за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Необходимо поднять туловище до касания локтями коленей и вернуться в исходное положение до касания лопатками гимнастического мата. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд. Количество подниманий выполненных каждым членом команды суммируются.

Разрешается:

 - отдыхать в любом положении, но не более 5 секунд.

Запрещается:

 - разжимать пальцы рук за головой.

• Сгибание и разгибание рук в упоре (отжимание). Выполняют девушки.

Исходное положение: упор, лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Темп выполнения произвольный. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения. Количество отжиманий выполненных каждым участвующим членом команды суммируются.

Оценивание: за первое место в конкурсе – 10 очков,

 за второе место в конкурсе – 8 очков,

 за третье место в конкурсе – 5 очков.

4 вид. Конкурс патриотической песни.

Участвует вся команда. Оценивается вокальное исполнение, степень художественности репертуара, уровень оригинальности и т.д.

Оценивание: за первое место в конкурсе – 10 очков,

 за второе место в конкурсе – 8 очков,

 за третье место в конкурсе – 5 очков.

5 вид. Тесты по курсу ОБЖ и основам военной службы

Проверка знаний проводится в форме ответов по билетам (тестам). Принимают участие все члены команды (коллективная подготовка). Содержание – 6 вопросов (3 по ОБЖ и 3 по ОВС), время подготовки – 5 мин.

Оценивание – по 1 баллу за каждый вопрос билета.

Оргкомитет проведения Состязаний оставляет за собой право внесения изменений в настоящую Программу.