**Методика огранизации и проведения соревнований среди допризывной молодёжи по военно-спортивному прикладному многоборью: "Сильные люди"**

* Чулков Олег Геннадьевич *учитель физической культуры*

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Основные задачи патриотического воспитания в нашей стране в последние годы решались в ходе реализации государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы», основной целью которой было создание системы патриотического воспитания. За последние годы в системе образования Ивановской области удалось переломить ситуацию с воспитанием детей и подростков; повысить статус воспитания в образовательных учреждениях, привлечь к проблеме воспитания широкую педагогическую, научную и родительскую общественность, гуманизировать воспитание на основе личностно-ориентированного подхода, накопленного опыта, полученных научных исследований.  
Приоритет в образовании отдается воспитанию, которое становится органичной составляющей педагогической деятельности, интегрированный в общий процесс обучения и развития. Из многих задач, возложенных современной жизнью на муниципальные общеобразовательные учреждения, – обеспечить подготовку юношей – выпускников к прохождению службы в Вооружённых Силах РФ. Задача эта может быть реализована только при непрерывных (в течение всех лет обучения) педагогических воздействиях на основе урочных и внеурочных форм занятий, а главное при согласованных действиях администрации школы, преподавателя основ безопасности жизнедеятельности и учителей физической культуры, их единых требований к учебно-воспитательному процессу.  
В МАОУ СОШ №33 города Сыктывкара создана система работы с допризывной молодёжью, организаторами и основоположниками которой являются преподаватели ОБЖ и физической культуры. Важнейшим условием роста показателей общей и специальной физической подготовленности допризывников нашей школы и успешного выполнения ими нормативных требований по физической подготовке становится сложившаяся система работы преподавателей физической культуры через урочные формы деятельности и внеклассные мероприятия.  
Во внеклассной работе по данному направлению со старшеклассниками сложились традиции по проведению осеннего кросса, соревнований по волейболу и баскетболу, военно-спортивной игры «Зарница»; участию в городской легкоатлетической эстафете на приз газеты «Родниковский рабочий», в вахте Памяти, посвящённой дню Победы в Великой Отечественной войне, военно-полевых сборах, в соревнованиях среди допризывной молодежи и т п. Ведущее место на протяжении нескольких лет занимают конкурсы для допризывной молодёжи по физической подготовке и военно-прикладному многоборью среди учащихся старших классов. В школе на протяжении нескольких лет проводились различные конкурсы и соревнования, в которых принимали участие юноши. В программу были включены такие виды, как военно-спортивные эстафеты и туристические соревнования, военизированная эстафета, конкурс «А, ну-ка, парни!», стрельба из пневматической винтовки и т п.. В связи с возросшим интересом данное мероприятие не только продолжает жизнь, но и переросло в Спартакиаду допризывной молодёжи, посвящённую дню Защитника Отечества, и проводится уже в течение пяти лет. Расширилась программа Спартакиады. Добавились такие виды соревнований как стрельба из пневматической винтовки, разборка и сборка учебного автомата Калашникова, интеллектуальный и творческий конкурсы. Интерес проявили к этой Спартакиаде не только юноши, но и девушки. Увеличились сроки проведения.  
Проведение Спартакиады допризывной молодёжи по физической подготовке и военно-прикладному многоборью стало стартовой площадкой не только по подготовке юношей к службе в армии, но и по профориентационному направлению для поступления в силовые структуры (МЧС, МВД, ФСБ), а также в высшие и средние специальные учебные заведения по специальности – Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Учебные предметы:** физическая культура. ОБЖ

**Уровень образования школьников:**10 – 11 класс

**Форма учебной работы:**классно-урочная, внеурочная, секционная.

**Навыки, приобретаемые учащимися 10 – 11-х классов МАОУ СОШ №33 в процессе проведения спартакиады:**

* совместное выполнение заданий в эстафетах и конкурсах;
* совместная коллективная творческая деятельность учащихся, учителей, родителей;
* участие в судействе;
* демонстрация приобретённых навыков в учебной и внеурочной деятельности по основам военной службы и физической подготовке в нестандартных условиях.

**Особенности роли учителя:**

* личностно-ориентированный подход к учащимся при комплектовании команд;
* участие в организационно-подготовительном процессе;
* обучение и совершенствование военно-прикладным видам физической подготовки на уроках ОБЖ и физической культуры;
* проведение тренировочных занятий по видам программы.

**Технологические особенности организации работы:**

* создание координационного Совета;
* утверждение плана работы на учебный год по военно-спортивному направлению;
* составление программы Спартакиады;
* разработка положения условий проведения;
* ознакомление учащихся 10-11 классов и их классных руководителей с данным положением через физоргов;
* учёба судей, тренировочные занятия команд в спортивном зале, по стрельбе, по сборке автомата использованием необходимого инвентаря и оборудования *(мячи, скакалки, обручи, тренажёры, учебный автомат Калашникова, пневматическая винтовка, противогазы).*

**1. Военно-прикладное многоборье**

**Проводится в III этапа:**

I этап – ноябрь II этап – февраль III этап – май

**Лично-командное первенство по подтягиванию:**

Подтягивание в висе на перекладине.  
Подтягивание в висе на перекладине (участвуют все юноши класса) **Зачет**по средней сумме подтягиваний  
**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Лично-командное первенство по пулевой стрельбе из пневматической винтовки**

Лично-командное первенство по пулевой стрельбе из пневматической винтовки  
Условия соревнований: 5 выстрелов из положения «лежа»; 5 выстрелов из положения с колена  
Расстояние 10 метров. Участники: 4 юноши, 2 девушки. **Зачет**по сумме набранных очков командой.   
**Место проведения**: спортивный зал

**Сборка, разборка автомата Калашникова с учётом времени**

Лично-командное первенство по разборке-сборке автомата. Условия соревнований: Участвуют 4 юноши от класса.**Зачет** по сумме времени 4-х юношей.   
**Место проведения:** спортивный зал   
***Примечание:*** В состав жюри и судейскую коллегию Спартакиады входят представители координационного Совета, старшеклассники и учителя физической культуры и ОБЖ. Победители награждаются как в личном, так и в командном зачете дипломами и ценными подарками (спонсорскую помощь оказывают родители). Победители в личном и командном первенстве участвуют в городских соревнованиях допризывной молодёжи – военизированной эстафете, Спартакиаде по военно-спортивному многоборью.

**2. Военно-спортивная игра с элементами туризма**

**Время проведения:**сентябрь

ХОД ИГРЫ

Командир получает карту и схему передвижения по заданному маршруту. По ходу движения отряд выполняет различные задания. Место выполнения заданий обозначено на карте.

**1) Определение сторон света без компаса**(команда определяет стороны света по кроне деревьев мху , муравейнику или другим способом.)  
**2) Найти спрятанный предмет** (прячется любой предмет и определяется территория поиска и за 10-15 минут команда должна найти этот предмет.)  
3**) Отыскать разведчика другой команды и взять в плен** (при прохождении дистанции в 200-300 метров на расстоянии не более 10 метров от тропы команда должна обнаружить спрятавшегося разведчика другой команды и осалить его рукой). Примерное место оговорено в письме  
**4) Точно выйти на место дислокации (**схема передвижения команды обозначена на планкарте местности.)

**Поляна соревнований**

**I. Туристическая эстафета**

**1. Старт**  
**2. Параллельные веревки** (срыв 30'', двое на этапе 30'')  
**3. Разведение костра** (два участника зажигают спичку только одной рукой и поджигают лист бумаги) **Штраф**: лишняя спичка 30''  
4. **Кочки** (срыв 30'', двое на этапе 30'')  
**5. Барьеры** (сбитая планка 30'', двое на этапе 30'')  
**6. Мышеловка** (касание сетки 30'', двое на этапе 30'')  
**7. Укладка рюкзака** (оценивается правильность укладки рюкзака)  
**8. Маятник** (веревка прикреплена к ветке дерева). Нужно перепрыгнуть определенное расстояние, обозначенное флажками с помощью маятника. Заступ за флажок 30''  
**9. Болото.** Вся команда, используя две доски переходит через болото. Срыв с доски штраф 30''  
**10. Переноска пострадавшего классическим способом** (2 человека руки в замок). Падение пострадавшего: штраф 360''.  
**11. Финиш**

**II. Конкурсы**

**Конкурс костров** (Учащиеся разводят костер по туристическим правилам/  
**Конкурс снайперов**(Оценивается точность попадания шишками по сосне с расстояния 7 метров. (2 шишки 10-14 участников). (Если есть условия для стрельбы, можно использовать пневматическую винтовку)  
**Бой наездников** (Один на спине другого.)   
**Задание**: Свалить соперника (участвуют сразу все команды)  
**Метание сырых яиц (мяча) на дальность** (Один участник становится на линию, другой отходит на расстояние указанное преподавателем (5-10-15-20 и т.д. метров) Задача метающего точно бросать, а задача ловящего поймать яйцо (мяч) не заходя за линию и не уронив его. Побеждает команда дальше бросившая яйцо (мяч).   
**Перетягивание каната**(победитель определяется по круговой системе)

**III. Игра «Ленточки»**

На ограниченном участке лесного массива прячутся ленточки различных цветов (красные, зеленые, синие). По сигналу команды ищут ленточки своего цвета в течение10 минут (за срыв чужой ленточки штраф: – 2 ленточки) По сигналу команды собираются на поляне для подсчета ленточек. Побеждает команда, набравшая больше ленточек своего цвета.

**IV. Подведение итогов**

Награждение Уборка поляны, выдвижение в школу.

**3. Военно-спортивный праздник «Сильные люди».**

**Время проведения:**февраль месяц

ПЛАН – СЦЕНАРИЙ

**Ведущий 1:** Добрый день, дорогие друзья! Сегодня Вы все станете участниками и свидетелями праздника «Сильные люди» и финала школьной Спартакиады допризывной молодёжи по военно-спортивному многоборью, посвященных Дню защитника Отечества. *(Под звуки марша в спортивный зал входят и строятся команды 10-11-х классов, состав команды: 4 юноши и 2 девушки).*

**Ведущий 2:**

Мужество – это не мода,  
Скорая, быстротечная.  
Мужество – суть мужчины,  
Прочная, долгая, вечная.

**Ведущий 1:**

Если зернышко смелости  
С почвой подружится,  
Вызреет в пору зрелости  
Зернышко колосом мужества.

**Ведущий 1 и 2:**Начинаем!

**Ведущий 2:**Начинаем военно-спортивный праздник «Сильные люди» ! *(Ведущие представляют команды, жюри и судей).*

\* Жеребьевка *(определяет порядок выступление команд).*\* Визитка команд: название, форма, эмблема, девиз.*(Оценивание – по 5 балльной системе).*

**I. Военно-спортивные эстафеты:**

**1) Стихи для девушек** Дается 8 рифмованных слов Нужно за 8 минут сочинить стихотворение (поздравительное) для дам  
**2) «Связанные одной цепью**Команда берется за руки по кругу (как гусеница танка участники ложатся за следующим на пол, а последний поднимается и перебегает в начало)  
**3) Чистка картошки**Участник должен очистить картошку одним касанием ножа. Оценивается самая длинная шкурка картошки!  
**4) Пришивание пуговицы**Два участника одной рукой пришивают пуговицу 4-мя стежками, вздев нитку в иголку  
**5) Разборка-сборка автомата**Участвуют 2 учащихся  
**6) Поднимание гири 16-24 кг.**Участвуют 2 учащихсяЗачет по наибольшей сумме подъема  
**7) Завязывание галстука**Побеждает команда, завязавшая быстрее и правильнее галстук  
**8) Армрестлинг**По одному участнику определяется победитель  
**9) Стрельба из пневматической винтовки**Из положения стоя выбить наибольшее количество очков (2 учащихся), количество выстрелов – 5 , дистанция – 5 метров.  
**10) Домашнее задание**. Отдых солдат – выступление каждой команды не более 5 минут. Это инсценировка, песня, стихотворение, танец на военную тематику

***Примечание:****место команды определяется по наибольшему количеству очков, набранных во всех конкурсах.*

**Второй вариант эстафет**:

**1. «Кто быстрее?»** – по команде «Газы» участники команды должны быстро найти свой размер противогаза и надеть его, время фиксируется по последнему участнику. *(Выигрывает команда, показавшая наименьшее время.* *Команды стартуют в порядке очередности, согласно жеребьёвке).*  
**2. Эстафета – разминка.**По команде «Марш!» Первый участник бежит с макетом автомата, оббегает вокруг стойки и быстро возвращается обратно, передает автомат следующему участнику, сам становится в конец команды. *(Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.)*  
**3. «Разные полюса»** – участники команд, стоя в колонну, друг за другом, правую руку кладут на плечо впереди стоящему, а левую ногу отдают в руку сзади стоящему; прыжками на правой ноге команды прыгают до стойки, прыгают вокруг нее и возвращаются обратно.*(Выигрывает команда, закончившая эстафету первой).*  
**4. «Переноска раненного»** – по сигналу двое с раненным на руках *(несут способом «стул»)* оббегают стойку, возвращаются обратно, затем бегут следующие двое с раненным на руках.*(Выигрывает команда, закончившая эстафету первой).*  
**5. «Переправа на двух досках»,***(длина доски – 1,5 метра) –* по сигналу паромщик при помощи двух досок, перекладывая их на полу, должен переправить всю команду на противоположный берег, а сам должен с досками вернуться обратно к месту старта. *(Побеждает команда, первой переправившаяся на другой берег; если хотя бы один из участников сошел с доски, то он должен повторить задание.)*  
**6. «Переправа с обручем»** – паромщик в обруче с места старта бежит к стойке забирает одного участника и вместе с ним возвращается в обруче обратно; сам остается, а второй участник бежит за третьим участником, переправляет его к месту старта, сам остается, а третий участник бежит за четвертым и т.д. Эстафета заканчивается, когда последний участник вернется к месту старта. *(Участников можно переправлять только по одному. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой).*  
**7. Эстафета «Баланс» –**первый участник по сигналу, удерживая волейбольный мяч двумя гимнастическими палками, бежит, оббегая стойку, и быстро возвращается обратно, передает эстафету второму и т.д.*(Выигрывает команда, закончившая эстафету первой).*  
**8. Конкурс «Знатоки».***(Побеждает команда, ответившая на большее количество вопросов).*  
**9. Конкурс «Прыгуны» –**прыжки через длинную скакалку. Чья команда напрыгает большее количество раз за 30сек.?*(Два участника вращают скакалку, а четверо прыгают.)*  
**10. «Кто сильнее?»**– по 4 юноши от каждой команды – жим штанги 30 кг из положения «лежа» выполняют максимальное количество раз. А две девушки за 15секунд выполняют поднимание и опускание туловища из положения «лежа» на спине, (*руки – за голову*, *ноги согнуты в коленях)* и за 15секунд – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (*общее время – 30 сек*). *(Выигрывает команда, в сумме набравшая наибольшее количество очков).*  
**11. Домашнее задание: «Отдых солдата» –** выступление каждой команды не более 5 минут. Это может быть инсценировка, песня, стихотворение, танец на военную тематику. *(Итог подводится по пятибалльной системе).*  
**12. Полоса препятствий –**этапы расположеныпо кругу в порядке очередности команд и с учетом времени – участвует вся команда, переходя от этапа к этапу. *(Время засекается по команде «Марш!», а останавливается, когда последний участник команды закончит полосу препятствий).*  
*1 этап*– три кувырка вперед;  
*2 этап*– переправа по шести кочкам;   
*3 этап*– переправа по бревну;  
*4 этап*– преодоление туннеля по-пластунски;  
*5 этап*– каждый участник метает по одному теннисному мячу (с расстояния 4 метров), **стараясь сбить кеглю** (8 кеглей выстроены в ряд, расстояние между кеглями – 25 см). (*Команда, показавшая наименьшее время, получает 5 баллов, за второй результат – 4 и т.д., за каждую сбитую кеглю команда получает дополнительный балл).*

***Примечания:****место команды – победительницы в военно-спортивных эстафетах определяется по наибольшему количеству очков, набранных во всех видах программы (за 1-е место в каждом виде дается 5 очков, за 2-е – 4 очка, за 3-е****–****3 очка, за 4-е****–****2 очка.)*

**II. Подведение итогов военно-спортивных эстафет, интеллектуального и творческого конкурсов –**члены жюри подсчитывают и объявляют результаты. *(Место финальной игры выводят по наибольшей сумме очков, набранных в военно-спортивных эстафетах).*

**III. Подведение итогов Спартакиады допризывной молодежи по военно-спортивному многоборью «Сильные люди».** Общий результат Спартакиады подводится по сумме мест всех видов соревнований и конкурсов. Выигрывает команда, набравшая наименьшую сумму мест.

**IV.** **Награждение участников и команд в личном и командном первенстве по всем видам Спартакиады.**

**V. Спуск флага капитаном команды – победительницы.**

**4. Открытое первенство по армрестлингу**

Время проведения: 23 января (начало месячника оборонно-массовой работы) Команды формируются по желанию из двух представителей: учитель физической культуры и учитель ОБЖ, сборная 11 классов, сборная 10 классов, сборная других школ. Победитель определяется по круговой системе.

**5. Военно-спортивная игра «Разведчики»**

**ПОЛОЖЕНИЕ  
о проведении военно-спортивной игры “Разведчики” среди учащихся 10 -11 классов общеобразовательного учреждения МАОУ СОШ №33**

**Цели:**

* создание условий для обновления содержания, обогащения форм и методов военно-патриотического воспитания детей и подростков;
* воспитание морально-волевых и физических качеств.

**Задачи:**

* выявление и обобщение передового педагогического опыта по вопросам военно-патриотического воспитания;
* определение уровня знаний, навыков и умений подростков по основам военной службы, физической подготовки, вопросам безопасности жизнедеятельности человека;
* привлечение всех заинтересованных сторон к объединению усилий по военно-патриотическому воспитанию.

**Участники:** команды комплектуются из числа учащихся 10-11 классов.

**Условия проведения военно-спортивной игры:** по количеству учащихся 10-11 классов на участие в игре формируются 3 отряда, для каждого подразделения составляется маршрут прохождения конкурсных заданий и соревнований.

**Время и место проведения:** игра проводятся в лесной зоне в мае месяце, и посвящается Дню Победы.

Начало соревнований в 10.00 ч. Сбор у здания школы.

**ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

ХОД ИГРЫ

**I.**После построения у школы и доклада о готовности командиры получают пакет от руководителя игры. В пакете находится карта местности (или схема) в которой обозначен маршрут выдвижения, контрольные пункты и пункт назначения. Так же время на выполнение приказа. Во время передвижения участники игры выполняют задание посредника, который контролирует и оценивает действия отряда.  
По команде руководителя игры отряды приступают к выполнению задания, ориентируясь по карте.

**II.**По ходу выдвижения посредник на контрольных пунктах дает следующие задания:

**1.** Определение расстояния до недоступного предмета

**2.** Определение высоты различных предметов (дерева, столба и т.д.). 3. Азимутальный ход по труднопроходимой местности  
По сигналу посредника отряд следует по тропе и внимательно присматривается к окружающей обстановке и старается запомнить ее. Пройдя 200-500 метров, посредник оставляет играющих на месте, а сам возвращается прежней дорогой к исходному пункту. По дороге он оставляет различные знаки, которые не бросаются в глаза: сломанная ветка, сорванные листья, пучок травы, знаки карандашом на березе и т.п. Посредники заранее оговаривают отметки и их количество (примерно 10-12) Придя к исходному пункту, посредник голосом или свистком подает сигнал, по которому играющие , отправляются в обратный путь. Каждый старается заметить и запомнить знаки оставленные посредником. Выигрывает тот отряд, чей список останется наиболее полным. По прибытии отряда в пункт назначения участники начинают подготовку к игре. Каждый одевает заранее приготовленный головной убор. Это может быть бейсболка , панама, бандана или просто лента любого цвета. Название и цвет головного убора записываются посредником с фамилией участника.

**3.**В условленное время по сигналу руководителя игры (из сигнального пистолета) или по сигналу посредника (например , 11.30) участники игры расходятся по лесу. Участок леса оговаривается заранее с четкими и безопасными границами выхода. Выходить за границы этого участка запрещается. Нарушителей наказывают штрафными очками или выводят из игры.  
Задача играющих , незаметно пересечь этот участок леса и выйти с другой стороны. При этом участники игры должны обнаружить как можно больше игроков из других команд, ничем не обнаружив себя. Цвета и названия головных уборов участники запоминают или записывают в свой блокнот. По истечению 20-30 минут руководителям игры подается команда (сигнал ракеты или свисток) и играющие собираются около своих посредников и сдают результаты своей разведки.

**4.**Сбор для подведения итогов назначается на большой поляне, где посредники и руководитель игры подсчитывают результаты и объявляют победителя.

**Подведение итогов и награждение победителей**

Итоги подводятся по каждому виду заданий и самой игры. Победители , определяются по сумме набранных баллов и награждаются грамотами Комплексный зачет участия команды проводится суммированием очков, полученных в ходе игры. При равном количестве очков победившей считается команда, набравшая большее количество очков в военно-спортивной игре «Разведчики».

**Экипировка команд**

Форма одежды – повседневная и спортивная; на рукаве или на груди – эмблема команды, головные уборы в отряде должны быть разные; сменная обувь; компас; укомплектованная санитарная сумка.

***Литература*:**

1.*В.М. Видякин, Н.А. Касаткина* и другие.Военно-патриотическое воспитание в школе**. –**Сборник мероприятий ко Дню Победы, Дню защитника Отечества и другим патриотическим праздникам. – 2005 г.  
2.*Ф.К. Гавриков*.Военизированные игры на местности.   
3.*В.Г. Киселев, Т.А. Кузнецова*.Старты надежд.   
4. *А.Е. Пурахин* Военно-прикладное многоборье  
5.*В.А. Уваров, А.А. Козлов*. В поход пешком  
6. Журналы «Физкультура в школе».1995 г.