**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О проведении военно-спортивной игры «А ну-ка, парни!»**

**посвященной дню защитника Отечества.**

**1. Цели и задачи:**

* Повышение физической подготовки допризывной молодежи,
* Привлечение молодежи к занятиям физической культурой,
* Воспитание патриотического и гражданского чувства к Родине.

**2. Время и место:**

Игра проводиться 19 февраля 2015 года в спортзале 1-го корпуса \_\_14.00\_\_\_\_\_ часов

**3. Характер, участники и состав:**

Игра командная. Юноши, не достигшие 18 летнего возраста.

Состав команды: 9 человек.

**4. Программа игры:**

Игра проводится в виде комбинированных эстафет.

**5. Умения и навыки при прохождении эстафет:**

* Разборка сборка АК (автомата Калашникова),
* Транспортировка раненого,
* Физическая подготовленность.

**6. Критерии оценок жюри:**

* Внешний вид участника (спортивная форма),
* Время прохождения эстафет.

**7. Награждение:**

Победители определяются по набольшему количеству набранных очков и награждаются грамотами.

С элементами эстафет участники знакомятся в процессе соревнований.

Заявки на игру сдаются преподавателям физической культуры 1-го и 2-го корпуса по одной команде от каждой специальности.

Программа игры (эстафеты)

**1 Конкурс: «Разрешите доложить».**

Капитаны команд должны сдать рапорт о готовности команды к участию к конкурсной программе. (Строевой шаг, четкий доклад)

**2 Конкурс: «Марш-бросок».**

По команде 1 игрок надевает противогаз (на стартовой линии лежит противогаз) добегает до скамейки проползает по ней и возвращается, обратно передав противогаз следующему участнику. Побеждает команда, последний участник которой раньше вернется на линию старта.

**3 Конкурс: «Поднеси боеприпасы».**

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (баскетбольных). По сигналу бежит с ними до обруча и складывают в него мячи. Назад он возвращается без мячей. Следующий участник добегает до обруча с мячами, берет их, возвращается с ними назад к команде. Следующий участник повторяет тоже самое. Побеждает команда, последний участник которой раньше вернется на линию старта.

**4 Конкурс: «Тяжело в учении легко в бою».**

Участники стартуют по одному (все 9 человек). Передвижение гусиным шагом до отметки. Кувырок. Добегают до точки производят разборку и сборку АК. Возвращаются бегом к месту старта, передают эстафету.

**5 Конкурс: «Двоеборье». «Отжимание, пресс»** (длинная эстафета) **участвует вся команда.**

Участники стартуют, по одному добегают до судьи, производят 10 отжиманий (судья смотрит за правильностью выполнения). Так проходят все 9 человек. После финиша последнего участника по отжиманию стартует участник для выполнения упражнения на пресс. Условия те же.

**6 Конкурс: «Переноска пострадавшего».**

Двое участников одной команды берутся за руки определенным образом, то есть левой рукой за запястье своей правой руки, правой рукой за запястье левой руки другого участника. То же самое проделывает второй участник. По команде двое участников скрещивают руки, усаживают «пострадавшего» и переносят его определенную дистанцию. Каждый штраф - +5 секунд к общему времени. I место – за меньшее время с учетом штрафного времени.

**7 Конкурс: «Лучший из лучших».**

Личники в конкурсе разборка сборка АКМ.

**8 Конкурс: «Перетягивание каната».** (по круговой системе)