

ФГБУ «ЦДРА» Минобороны России
Методический отдел



Методические рекомендации

«Методика проведения спортивной эстафеты в подразделении в условиях ограничительных мер»

Подготовили:

начальник группы

(информационно-методической)

Гасилина А.О.,

методист группы методики

культурно-досуговой работы

Капанина М.Н.

Москва 2020 г.

Введение

В период выходных и праздничных дней перед командованием подразделения (взвода, роты) особо остро возникает проблема организации культурного отдыха личного состава. В качестве варианта такой работы предлагаем сценарий проведения спортивного праздника «Военизированная эстафета». Его реализация не требует каких-либо материальных затрат. Праздник проводится непосредственно в казарменном помещении с использованием лишь его возможностей, и в этом нам видится его доступность и привлекательность.

Безусловно, предлагаемый вариант сценария не догма. Его организаторы могут включать и другие элементы спортивно-массовой и культурно-досуговой направленности.

Цель: Воспитание чувства гордости за свою Родину, Вооруженные Силы России, пропаганда здорового образа жизни. Формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации служебной деятельности, сплочения воинского коллектива и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (физической выносливости, силы, ловкости), военно-практических навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

План мероприятия

1. Построение личного состава, сдача рапортов командирами подразделений.
2. Приветствие участников.
3. Доведение программы эстафеты до её участников.
4. Проведение запланированных соревнований и конкурсов.
5. Подведение итогов, награждение победителей.
6. Закрытие соревнования.

Организаторы эстафеты: командование роты, Совет комнаты информирования и досуга, представитель спортивного комитета части.

Участники: личный состав соревновательной программы.

Ответственный за мероприятие: заместитель командира подразделения по военно-политической работе.

Место проведения: казарменное помещение войсковой части.

Звучит гимн Российской Федерации (в звукозаписи).

Первый ведущий: *Здравствуйте, уважаемые болельщики и участники военно-спортивных соревнований. Приветствуем вас на военизированной эстафете, которая проходит под лозунгом «Я - патриот своей страны!».*

Второй ведущий: *Сегодня, для того, чтобы определить лучших, предлагаем пройти пять этапов военизированной эстафеты. Давайте поприветствуем участников.*

Звучит музыка на приветствие команд.

Первый ведущий: *Военизированная эстафета будет проходить в пять этапов (во взводе или роте).*

1 этап - «Строевая подготовка».

2 этап - «Армейский эрудит».

3 этап - «Мышеловка».

4 этап - «Метание (импровизированной) гранаты в цель».

5 этап - «Военные силачи».

Второй ведущий: *Пожелаем удачи участникам эстафеты и пусть победит сильнейший.*

Первый ведущий: *В первом этапе каждый взвод (рота) демонстрирует умения в строевой подготовке (строевой шаг, умение держать равнение, повороты, перестроения и т. д.).*

Второй ведущий: *Объявляет очередность выступления по результатам жеребьевки.*

1 этап. «Строевая подготовка». Личный состав роты (2 взвода) выстраивается в одну шеренгу перед командующим и выполняет все команды по строевой подготовке. За каждую ошибку начисляется штрафное время.

Второй ведущий: *Как слаженно и профессионально продемонстрировали искусство строевой подготовки все участники соревнования!*

Первый ведущий: *Следующий, 2 этап – викторина «Армейский эрудит». Давайте покажем свою эрудицию и солдатскую смекалку.*

За максимально короткое время (на скорость) эрудит каждого взвода поочередно отвечает на 10 вопросов по военной тематике, при этом, когда представитель одного взвода отвечает на вопросы, представитель другого взвода удаляется из помещения. По окончании ответов он покидает помещение, на те же вопросы отвечает эрудит второго взвода. Побеждает тот, кто меньше затратил времени на ответы. Подсказки зрителей штафуются.

1. Рядовой в шахматах (пешка).
2. Защитник Отечества (солдат).
3. Торжественное прохождение войск (парад).
4. Воздушный флот (авиация).
5. Ответ на пароль (отзыв).
6. Звездная часть мундира (погоны).
7. Солдат спит, а она идет (служба).
8. Что есть у фотоаппарата и у автомата (затвор).
9. То, из чего делают скатку (шинель).
10. Фамилия человека, который изобрел автомат АК (Калашников).

Первый ведущий: *Теперь переходим к следующему этапу. Для выполнения боевого задания солдат должен уметь ползать по-пластунски быстро и не заметно. Во время Великой Отечественной войны – это качество спасло*

много солдатских жизней. Теперь Вам предстоит продемонстрировать свой боевой навык.

3 этап. «Мышеловка». Из положения лежа участники проползают под «проволочным ограждением» (веревки с прищепками) в казарме, стараясь его не задеть (побеждает взвод солдат, которые наиболее «чисто» исполнили условия этой эстафеты и выиграли по времени).

Второй ведущий: *Похвально, что все участники хорошо справились с третьим этапом эстафеты.*

Первый ведущий: *Для уничтожения вражеских целей очень часто использовались ручные и противотанковые гранаты. Успех зависел от меткости бойца.*

4 этап. «Метание (импровизированной) гранаты в цель». Задача участников – с расстояния в 6 метров попасть в обруч. У каждого участника есть 2 попытки. (Гранату необходимо заменить на мяч небольшого размера с учётом места проведения в казарме).

Второй ведущий: *«Воин российской Армии всегда славился силой и выносливостью. В ходе воинской службы постоянно приходится преодолевать в походах и на учениях большие расстояния, имея при себе оружие и другое имущество, выносить на себе с поля боя раненых товарищей, что известно, в частности, из истории Великой Отечественной войны и современных военных конфликтов в горячих точках в России и за её пределами».*

5 этап - «Военные силачи» состоит из двух упражнений:

-подтягивание на перекладине (турнике). Количество подтягиваний можно заменить отжиманием от пола;

-Подъём гири (16 килограмм) на наибольшее количество подъёмов.

Первый ведущий: *Сегодня на военизированной эстафете была видна хорошая подготовка. По итогам соревнований лучшим оказался взвод (рота)_____.* В завершении эстафеты командир роты награждает грамотами победителей спортивной эстафеты.

***Второй ведущий:** Хотелось бы пожелать участникам и победителям новых высот в выполнении боевых задач и мирного неба над головой.*