

Военно-спортивная игра для юнармейцев

«Курс молодого бойца»

Цель: Формирование патриотического сознания обучающихся и их чувства гордости за свою Родину.

Задачи:

- Расширить знания юнармейцев об историческом прошлом страны.
- Формировать у обучающихся основ военного-спортивного и туристического дела.
- Способствовать развитию творческих способностей учащихся, коммуникативности, умению взаимодействовать в команде.

Требования к участникам и порядок проведения Квеста

В игре принимают участие школьные отряды юнармейцев (4-5 классы). Состав команды – 10 человек. Каждая команда представляет свою команду (названия, девиза и эмблемы команды).

Игра проходит в формате квеста. Каждая команда получает маршрутный лист (Приложение 1) и проходит все этапы испытаний. За прохождение каждого этапа команда получает один фрагмент картинку и информационный лист. В результате игры команда собирает картинку-символ и путеводитель «Курс молодого бойца»

3.5 Этапы игры

- ✓ **Полоса препятствий** (приложение 2)
- ✓ **Исторический** (Ответить на вопросы по истории по теме «День народного единства» Приложение 3)
- ✓ **Готов к труду и обороне** (Приложение 4)
- ✓ **Костер.** Отряд должен сложить костёр и разжечь его чтоб перегорела нитка. Выкладывать костер выше установленной высоты нельзя. Время выполнения задания 7 минут. Дрова для разведения костра отряд приносит с собой (улица). (Приложение 5)
- ✓ **Туристические узлы.** Выбрать из предложенных карточек три узла и завязать по подобию (Приложение 6)
- ✓ **Навесная переправа.** С помощью поясной обвязки, страховочного уса и двух карабинов нужно переправиться с одного берега реки на другой (река воображаемая). Пристёжка происходит в следующем порядке: - страховочный, - поясной карабин. Отстёжка происходит в обратном порядке.
- ✓ **Сборка разборка автомата.** (Приложение 7)



***Военно-познавательная игра
«Курс молодого бойца»***

Маршрутный лист отряда

| № п/п | Название этапа | Место нахождения | Отметка о выпол- нении |
|------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1 | «Навесная переправа» | Школьный двор | |
| 2 | Разборка и сборка автомата | Каб 1-4 | |
| 3 | Исторический | Каб 3-7 | |
| 4 | Готов к труду и обороне | Спортивный зал | |
| 5 | Полоса препятствий | Школьный двор | |
| 6 | Костер | Мастерская (1 этаж) | |
| 7 | Туристические узлы | Мастерская (1 этаж) | |

Полоса препятствий

ЗАДАНИЕ 1. «Метание набивного мяча»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Зона приземления мяча в виде гимнастического мата 2 метра с разметкой коридора (ширина 2 метра), набивной мяч 1 кг, гимнастический мат на старте.

ЗАДАНИЕ: И.п. сед ноги врозь лицом к сектору (гимнастический мат), по команде судьи выполнить один бросок набивного мяча из-за головы на точность, необходимо попасть на гимнастический мат. После совершения броска участник бежит ко второму заданию, оббегая стойку.

ЗАДАНИЕ 2. «С кочки на кочку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: прямая 10 метров; зоны приземления «кочки» диаметр 40 см, расстояние между «кочками» 70 см.

ЗАДАНИЕ: Необходимо преодолеть дистанцию, перепрыгивая с одной кочки на другую.

ЗАДАНИЕ 3. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 скамейки для спортивных залов.

ЗАДАНИЕ: Максимально быстро пробежать по скамейкам.

ЗАДАНИЕ 4. «Прыжки в скакалку»

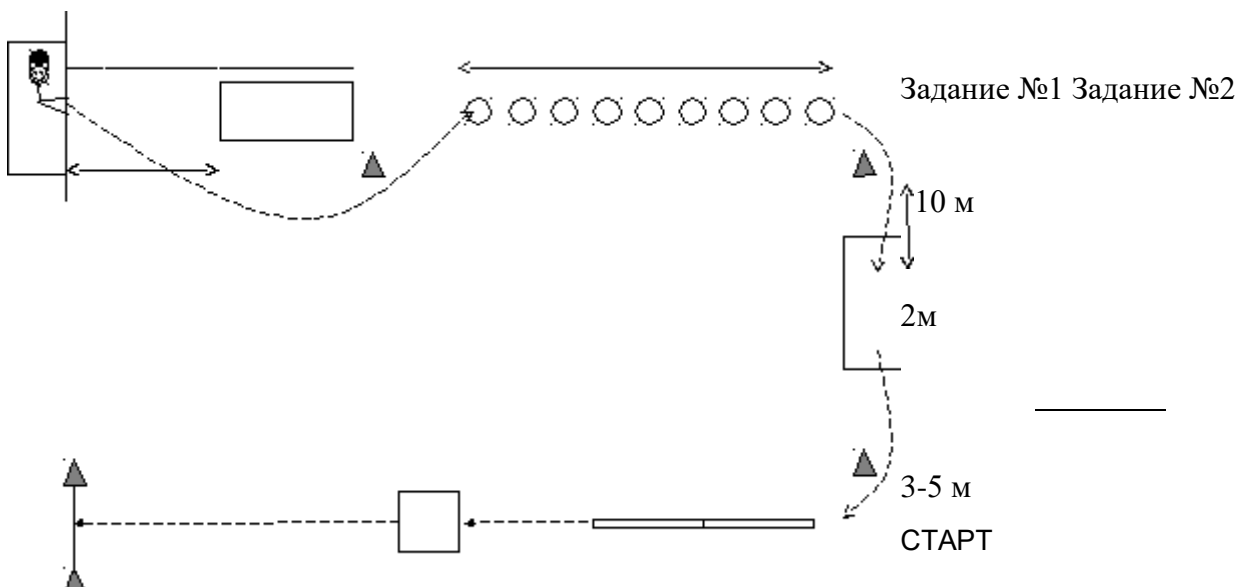
УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: размеченный квадрат 1.5х1.5 м на жесткой поверхности, гимнастическая скакалка.

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков, вращая скалку вперед, 5 прыжков, вращая скакалку назад и направиться к финишу.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя количество прыжков до 5-ти.
2. Выполнив 5 прыжков вперед, необходимо остановиться и начать прыжки назад. Задание можно начать с прыжков, вращая скакалку назад.
3. После выполнения задания скалку необходимо оставить в размеченном квадрате

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ



ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА



Викторина

1. Как по-другому называют Россию?
2. В какой город Кузьма Минин пришел к Дмитрию Пожарскому и откуда они начали свой путь освобождения?
3. С кем сражались русские воины?
4. В каком городе и где установлен памятник освободителям русского народа от польских захватчиков?
5. Назовите имена воинов освободителей запечатленных на памятнике.



«Готов к труду и обороне»

Соревнования проводятся в целях подготовки участников к выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Соревнования состоят из испытаний (тестов) комплекса «ГТО».

Испытание «Бег 30 метров»

Бег проводится по дорожкам стадиона. Бег на 30 метров выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

Испытание «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» для девочек.

Испытание выполняется из исходного положения (далее – ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч выпрямлены в локтевых суставах, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. По команде судьи, сгибая руки, участник должен коснуться грудью пола затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1 сек., продолжить выполнение испытания. Сгибание и разгибание рук выполняется непрерывно. Засчитывается количество правильно выполненных (за 1 минуту) сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Испытание «Подтягивание из вися на высокой перекладине» для юношей.

Испытание выполняется в спортивном зале. Под перекладиной для обеспечения безопасности участников должен находиться мат.

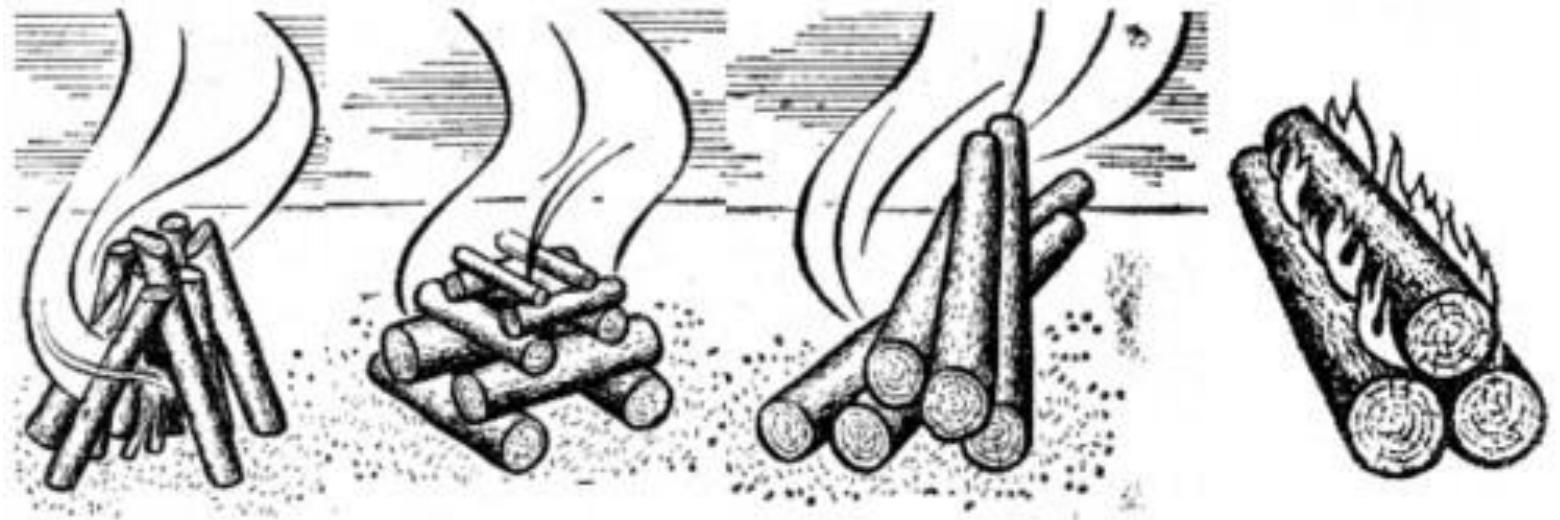
Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Засчитывается количество правильно выполненных (за 1 минуту) подтягиваний.

Испытание «Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами»

Испытание выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье (скамейке, тумбе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине не более 10-15 см. По команде участник выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Результат выше уровня скамьи – «0» баллов, ниже скамьи - «1» балл. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях

Виды костров



"Шалаш"

"Колодец"

"Таежный"

"Нодья"



"Камни"

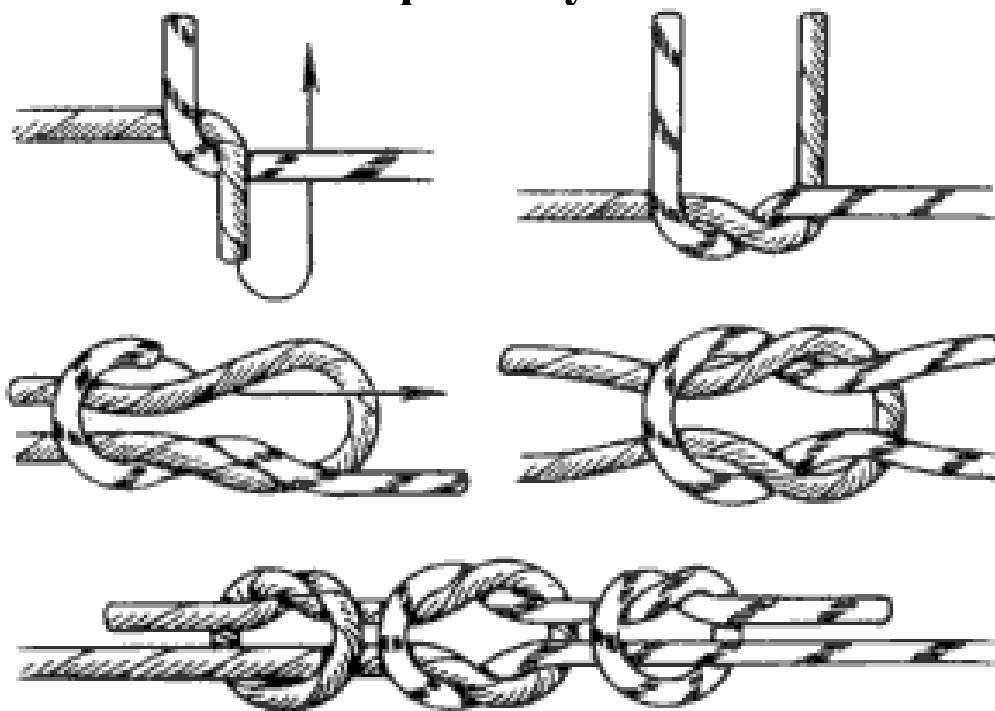
"Полинезийский"

"Звездный"

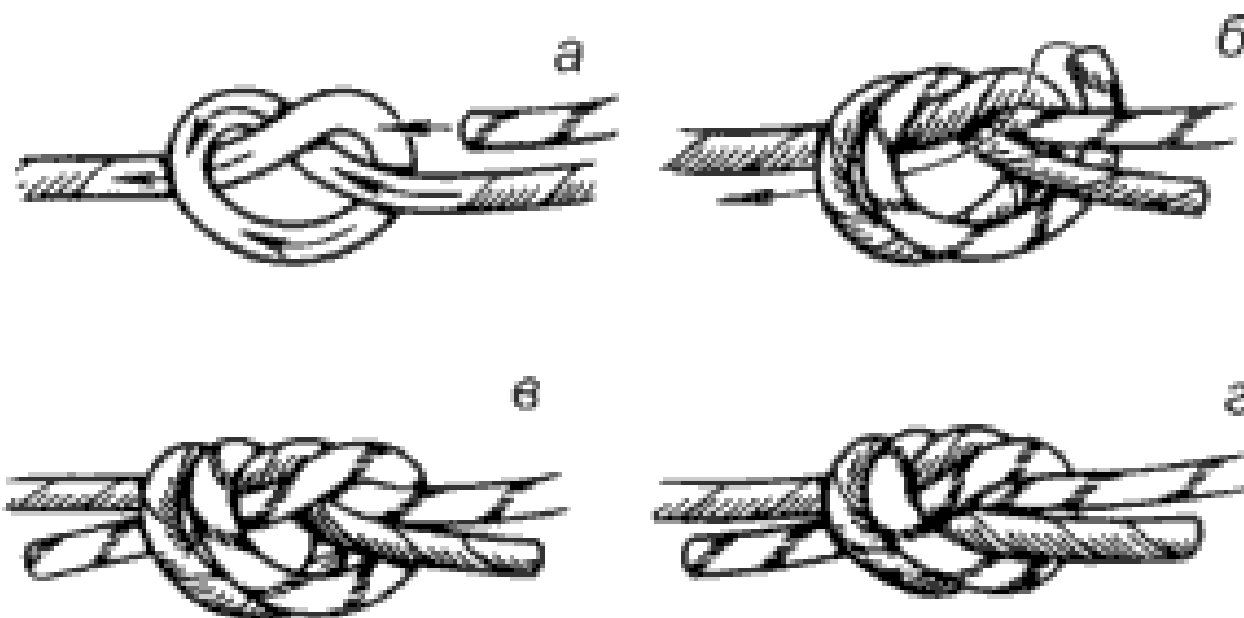
"Пушка"

Виды туристических узлов

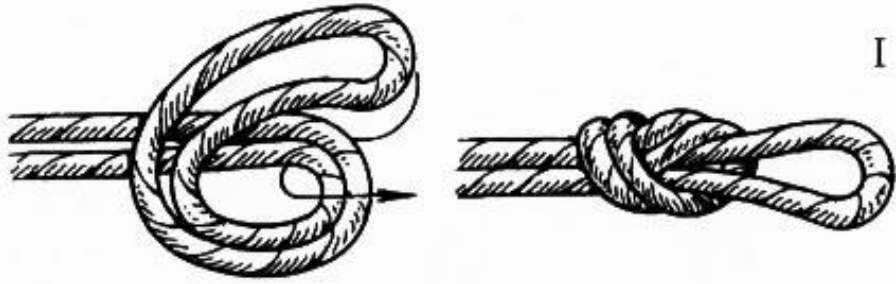
Прямой узел



Встречный узел



Проводник



I



II



I - петлей, II-одним концом

Проводник восьмерка



Порядок неполной разборки автомата Калашникова



