



# А, ну-ка, парни!

Спортивный конкурс  
посвященный  
дню Защитника Отечества



- По, уже многолетней, традиции в феврале месяце в нашей школе проводятся спортивные конкурсы посвященные дню Защитника Отечества « А, ну-ка, малыши!» для учащихся 3-6 классов,» А, ну-ка , мальчишки!» для 7-8 классов и как кульминация- « А, ну-ка, парни!» с участием самых сильных, ловких и быстрых юношей 9-11 классов. Программа конкурсов рассчитана на демонстрацию юношами приобретенных, в процессе занятий на уроках физкультуры, умений и навыков. И конечно все начинается с положения о конкурсе.



# Положение о конкурсе «А, ну-ка, парни!»

(сокращенный вариант)

21 февраля в 17 часов состоится лично-командные соревнования среди юношей 9-11 классов.

В программе состязания на силу, скорость, ловкость, выносливость.

Состав команды класса неограничен. В зачет команде идут 5 лучших результатов в каждом конкурсе.

Команда победитель определяется по сумме мест всех конкурсов.

Победители в личном зачете определяются и награждаются по лучшему результату среди всех участников в каждом конкурсе.



# «Богатыри» ГОТОВЫ К БОЮ



# ★ Программа состязаний ★

Опыт проведения подобных соревнований говорит о том, что более 6 испытаний проводить не целесообразно и продолжительность каждого испытания не должна превышать одной минуты. Вес снаряда для силовых упражнений подбирается в соответствии с возрастом участников. ( и т.д. и т.п.)



# Конкурс № 1



- Челночный бег 10х10
- (в данном случае это 8х10 но с переноской набивных мячей вес которых от 3 до 5 кг)





## Конкурс № 2



- Жим штанги  
из положения  
лежа.



- Учитывается количество повторений (возможно ограничение по времени)





# Конкурс № 3



- Прыжки через скамейку за 1 минуту.
- Учитывается прыжок толчком двух ног.





# Конкурс № 4



- Подтягивание  
в висе

— Хват сверху.  
Учитывается  
количество  
повторений  
без учета  
времени.





# Конкурс № 5



- Лазание по канату (шесту) без помощи ног

Учитывается время выполнения упражнения.



# Конкурс № 6



- Штрафной бросок б/б мяча

Учитывается количество попаданий за одну минуту.



# Зачетная карточка

(пример)

	10 кл.	к о н к у р с ы					
	Фамилия	1	2	3	4	5	6
1	Иванов	29,6	36	96	10	14,3	5
2	Петров	25,4	44	84	14	9,6	<del>2</del>
3	Славин	31,5	21	98	12	16,3	4
4	Гусев	<del>35,2</del>	45		8	10,7	8
5	Павлов	28,8	<del>14</del>	99			6
6	Шилов	29,1	28	75	15	9,2	7
7	И Т О Г	144,4	174	452	59	60,1	30

....вперед!....



Ну очень интересно...



Не все так просто, как  
казалось...





А, ведь я следующий...



Без болельщиц было бы  
скучно...



# Лучшие результаты данного конкурса 2009

- Подтягивание-----23 раза
- Жим штанги 35кг.-----43 раза
- Челночный бег-----39,6сек
- Прыжки ч/з скамейку за 1 мин-----118раз
- Лазание-----9,6сек.
- Штрафной бросок-----11 раз



Презентацию составил Сысоев  
Михаил Юрьевич

учитель физкультуры  
Частоозерской школы

