**Сценарий спортивно-оздоровительного мероприятия**

**посвященного Дню Защитника отечества «День силача»**

**среди юношей 8 - классов.**

Дата проведения 21.02.2013год.

Место проведения МБОУ Атепцевская СОШ.

**Цель:**

1. Показать все необходимые физические качества.  
2. Проверить находчивость, смекалку, юмор, способность ориентироваться в любой жизненной ситуации.

В назначенное время ведущий приветствует зрителей и приглашает участников. Далее ведущий приветствует и представляет судейскую коллегию, объясняет правила соревнований, которых неукоснительно должны придерживаться все участники соревнований, объясняет по какой шкале оцениваются участники соревнований.

Ведущий желает участникам победы в честном поединке и приглашает судейскую коллегию занять свои места.

Соревнования состоят из 6 этапов:

1. **Прыжки через скакалку за 1 минуту.**

Упражнение выполняется с вращением скакалки вперед на количество выполненных прыжков за минуту. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке участник продолжает прыжки с продолжением подсчета. Общее количество прыжков записывается в протокол.

*Действия судьи на этапе:* а) проследить за временем; б) подсчитать количество прыжков и записать результат в протокол.

1. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на количество раз.**

И.п. – лежа на полу, руки ладонями на полу на ширине плеч. Туловище прямое, носки на полу. По команде «Упражнение на-чинай!» участник выпрямляет руки до положения упора на руках и носках (колени не касаются пола). Сгибая руки, вернуться в исходное положение. Количество правильно выполненных отжиманий записываются в протокол.

*Действия судьи на этапе:* а) вести подсчет выполненных упражнений; б) следить за полным сгибанием и разгибанием рук, колени не касаются пола. Записать результат в протокол.

1. **Поднимание туловища за 1 минуту.**

Выполняется из положения, лежа на спине (на гимнастическом мате). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками у нижней рейки гимнастической стенки. Колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение на-чинай!» включается секундомер. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и снова ложиться на спину.

*Действия судьи на этапе:* а) вести подсчет количества выполненных упражнений; б) следить за техникой выполнения задания. Записать результат в протокол.

1. **Подтягивание из виса ( хватом «сверху» на высокой перекладине).**

По команде упражнение «На-чинай!» юноши подтягиваются до касания подбородком перекладины, выпрямляют до конца руки и снова подтягиваются.

*Действия судьи на этапе:* судья – счетчик, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных подтягиваний. Записать результат в протокол.

1. **Армреслинг.**

Соревнующиеся ставят ладони на стол. Борцы охватывают друг друга вокруг большого пальца. Предстартовое положение: запястья соперников находятся точно над центром стола, плечи параллельны его краю. Основная задача соревнующихся - положить руку соперника на поверхность стола.

*Действия судьи на этапе:* а) следить за техникой выполнения упражнения; б) зафиксировать в протокол результат.

1. **Перетягивание каната.**

Участвуют все соревнующиеся.

*Действия судьи на этапе:* а) следить за техникой выполнения упражнения; б) зафиксировать в протокол результат. Балл получает класс выполнивший перетягивание каната.

Победители в состязании определяются по количеству набранных очков.

**Состав судейской коллегии:**

Гл. судья: Т.В.Вишневская – директор МБОУ Атепцевской СОШ;

Помошник гл. судьи: Е.П. Брусенская – учитель физической культуры;

Помошник гл. судьи: И.В. Манидина – зам. директора во ВР.

**Состав судейской бригады по этапам:**

1 этап:

2 этап:

3 этап:

4 этап:

5 этап:

6 этап:

Жюри озвучивают победителей по этапам.

Далее проходит торжественное награждение и фото на память.

**ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!!!!!!**