



**МЕТОДИЧЕСКОЕ  
ПОСОБИЕ**  
(рота, батальон и им равные)

**СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК**

**Методический отдел ЦДРА**

[www.cdra.ru](http://www.cdra.ru)

Москва, 2020 г.

Методическое пособие «Спортивный праздник» выпущено в помощь заместителю командира роты по военно-политической работе при организации культурно-досуговой работы в воинском подразделении.

**Ответственный за выпуск:**

начальник методического отдела заслуженный работник культуры РФ  
Хробостов Д.В.

**Составители:**

начальник группы информационно-методической работы  
Гасилина А.О.,  
методист группы методики культурно-досуговой работы  
Капанина М.Н.

**Редактор** – методист группы взаимодействия  
с военными учреждениями культуры  
Новожилова Ю.А.

**Компьютерная обработка материала:**  
Новожилова Ю.А.

**Отзывы и предложения просим направлять по адресу:**  
129110, Москва, Суворовская пл., дом 2  
Центральный Дом Российской Армии имени М.В. Фрунзе  
Методический отдел  
Контактные телефоны: 8 (495) 681-56-17, 8 (495) 688-54-92

## СОДЕРЖАНИЕ

Цель, задачи, привлекаемые силы и средства на мероприятие.....	4
Перечень подготовительных мероприятий при организации и проведении спортивного праздника.....	5-6
<b>Приложение № 1: Положение о проведении спортивного праздника, посвященного Дню защитника Отечества в подразделении.....</b>	<b>7-10</b>
<b>Приложение № 2: Рекомендуемые требования к комплектации изделиями медицинского назначения аптек для оказания первой медицинской помощи.....</b>	<b>11-12</b>

## **СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК**

**ЦЕЛЬ:** Пропаганда и популяризация физической культуры и спорта, решение военно-политических и воспитательных задач в подразделении воинской части.

### **ЗАДАЧИ:**

- 1) Организовать полезный досуг военнослужащих, пропагандировать здоровый образ жизни.
- 2) Укрепить здоровье военнослужащих, привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- 3) Осуществить популяризацию различных видов спорта среди военнослужащих.
- 4) Сформировать у военнослужащих чувство ответственности за сохранение системы духовных и материальных ценностей, созданных поколениями наших соотечественников.

**ПРИВЛЕКАЕМЫЕ СИЛЫ:** Заместитель командира роты по военно-политической работе – организатор, начальник физической подготовки воинской части (либо лицо его заменяющее), командиры взводов, сержанты, творческий актив подразделения, спортивный комитет воинской части, совет комнаты информирования и досуга. Организация при взаимодействии с заведующим клубом, женсоветом.

**ПРИВЛЕКАЕМЫЕ СРЕДСТВА:** При подготовке учитывать наличие материальной базы воинской части: боевой техники, оружия (автоматы – 4 шт.), снаряжения и необходимого спортивного инвентаря (согласно Положению о проведении спортивного праздника): шахматы, шашки, нарды, разрезанная открытка на 10 квадратов – 4 шт., стенгазета, плакаты, программа проведения праздника, канат, ведро – 4 шт., мешочки, мешки для бега – 4 шт., носилки (брезент, простыня), яблоки, пироги и дипломы победителям.

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** территория воинской части, спортгородок, комната информирования и досуга.

**УЧАСТНИКИ:** личный состав подразделения.

**Могут быть приглашены в качестве членов судейской коллегии:** начальник физической подготовки воинской части (либо лицо его заменяющее), командир подразделения, спорторганизаторы подразделений, ответственные по подразделениям из числа военнослужащих по контракту (старший группы контроля) – председатель судейской коллегии.

**ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:** не более 2 – 3 часов.

## **Перечень подготовительных мероприятий при организации и проведении спортивного праздника**

### **1. Создание инициативной (рабочей) группы.**

Утвердить состав организационного комитета по подготовке и проведению спортивного праздника.

**2. Заседание организационного комитета** (с обсуждением необходимых сил, средств, ресурсов необходимых для проведения спортивного праздника).

**3. Внесение спортивного праздника в документы планирования воинской части.**

**4. Подготовка необходимых документов по организации и проведению спортивного праздника и подведению его итогов.**

Подготовить приказ командира воинской части о проведении спортивного праздника (определить дату: число, месяц, год, время и место проведения спортивного праздника);

Составить и утвердить план подготовки спортивного праздника.

Разработать и утвердить Положение о проведении спортивного праздника, посвященного, например, Дню защитника Отечества (*Приложение № 1*).

Составить и утвердить план по подготовке и проведению спортивного праздника;

Члены судейской коллегии во главе с председателем составляют протокол заседания организационного комитета по подведению итогов спортивного праздника.

Подготовить приказ командира воинской части на основании протокола заседания организационного комитета по подведению итогов спортивного праздника.

**5. Планирование военно-спортивных состязаний** (необходимо учитывать основные задачи по боевой подготовке, решаемые подразделением в данный период обучения).

**6. Подготовка личного состава** (необходимо учитывать уровень специальной и физической подготовки личного состава).

### **7. Подготовка мест военно-спортивных состязаний.**

Необходимо учитывать климатические условия и безопасность мест проведения, обеспечить обязательное наличие аптечки для оказания первой медицинской помощи согласно рекомендуемым требованиям к комплектации изделиями медицинского назначения (*Приложение № 2*).

При проведении спортивного праздника в подразделении воинской части рекомендуем Вам ознакомиться с инструкцией, размещенной на сайте mil.ru. Выдержки из инструкции:

(1. Настоящей инструкцией в соответствии со статьей 29 Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. 2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417, № 51 (3 ч.), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207, N 17, ст. 2317, № 30 (ч. 1), ст. 4596, № 49 (ч. 5), ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355, № 45, ст. 6331; 2012, № 29, ст. 3988; 2012, № 31, ст. 4325) определяется порядок проведения спортивных соревнований и учебно-тренировочных сборов (далее – спортивные мероприятия) в Вооруженных Силах Российской Федерации и их финансовом обеспечении).

**8. Подготовка боевой техники, оружия, снаряжения и необходимого инвентаря** (учитывать наличие материальной базы).

**9. Подготовка судейской коллегии.**

**10. Изготовление поощрений** (праздничных пирогов, грамот и т.д.).

**11. Организация фотографирования спортивного праздника.**

**12. Проведение спортивного праздника**

**13. Подведение итогов спортивного праздника** (награждение победителей).

**14. Подготовка материалов по итогам спортивного праздника для стенной печати** (стенгазеты, фотогазеты подразделения).

Сценарий и программа спортивного праздника указываются в Положении о нем.

**П О Л О Ж Е Н И Е**  
**о проведении спортивного праздника, посвященного Дню защитника**  
**Отечества в подразделении**

**Раздел I. Общие положения**

Спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества (далее – спортивный праздник) проводится в соответствии с планом работы спортивного комитета и клуба воинской части, в рамках реализации государственных и ведомственных программ патриотической направленности.

*Цель проведения спортивного праздника в подразделении:*

пропаганда и популяризация физической культуры и спорта, решение военно-политических, воспитательных задач в подразделении воинской части.

*Задачи проведения спортивного праздника:*

организация досуга – пропаганда здорового образа жизни;  
укрепление здоровья, привлечение к систематическим занятиям физической культуры и спортом;  
создание условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями каждого военнослужащего;  
проявление личностных качеств;  
получение навыков военно-прикладного направления;  
воспитание патриотизма и чувства товарищества;  
воспитание чувства долга и ответственности, любви к своей Родине;  
популяризация различных видов спорта среди военнослужащих воинской части.

**Раздел II. Место и сроки проведения спортивного праздника**

– территория воинской части (подразделения)

– «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. по «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

**Раздел III. Организаторы спортивного праздника**

1. Общее руководство подготовкой и проведением спортивного праздника осуществляет командир воинской части, заместитель командира воинской части по военно-политической работе.

## Раздел IV. Требования к участникам и условия их допуска

1. К участию в спортивном празднике допускаются все желающие из числа военнослужащих подразделения воинской части.

## Раздел V. Программа спортивного праздника

Спортивный праздник проводится с 11.00 часов (дата проведения) до 18.00 часов (дата проведения):

№ п/п	Наименование мероприятия	Время	Место проведения
1	Торжественное открытие мероприятия	11.00–11.30	территория воинской части
2	Массовая зарядка	11.30–11.40	территория воинской части
3	Площадка № 1 Турнир по игре в шахматы, шашки, нарды	11.40–16.00	Комната информирования и досуга подразделения воинской части
4	Площадка № 2 Армрестлинг (борьба руками)	11.40–15.00	территория воинской части
<i>Правила:</i> <i>По договоренности борющихся вести поединок можно как правой, так и левой рукой. Захват руки соперника осуществляется за большой палец руки таким образом, чтобы арбитр мог видеть фалангу большого пальца. Другая рука захватывает штырь, закрепленный на конце стола, и остается в таком положении до конца поединка, локти – на квадратных подлокотниках, и если, скажем, ты отрываешь руку от квадрата, то тебе записывается предупреждение. Три предупреждения – это проигрыш. Каждый поединок, как правило, недолог.</i>			
5	Площадка № 3 Уличная гимнастика (подразумеваются простейшие силовые физические упражнения с использованием веса собственного тела (конечно, упражнения могут быть и сложными), которые каждый желающий, имея минимальную физическую форму может выполнить при наличии турника и брусьев. Как и	11.40–15.00	территория воинской части



*большинство, многие из нас занимались этим видом уличной гимнастики с детства. Занятия воркаутом доступны, и играют важную роль в гармоничном физическом развитии молодого поколения и пропаганде здорового образа жизни).*

- 6 Площадка № 4 11.40–15.00 территория воинской части (подразделения)
- Примерная программа военизированной эстафеты:
- **конкурс капитанов** (воинам необходимо пробежать 50 метров и собрать из отдельных кусочков разрезанную открытку в единое целое. Задача усложняется тем, что вместе с капитанами выступает еще девять человек от команды. Открытку предстоит собрать десять раз;
  - **выполнение норматива по огневой подготовке**: разборка и сборка автомата;
  - **выполнение норматива по тактической подготовке**: каждый воин обязан в максимально кратчайший срок экипироваться по полной выкладке;
  - **бег в мешках**. Участники команд должны влезть в мешок и, придерживая его край у пояса, пробежать 20 метров;
  - **конкурс «Быстрый солдат»**. Суть его состоит в следующем: капитаны команд держат в руках по яблоку, подвешенному на нитке, а одному из участников каждого коллектива необходимо его съесть раньше соперника. Но при этом необходимо строго придерживаться правила – не дотрагиваться до яблока руками, действовать только ртом;
  - **конкурс «Лучший повар»**. Всей команде – задача: как можно быстрее почистить определенное количество картофеля, не забывая при этом о качестве чистки;
  - **состязание «Помощь раненому»**. Два воина в качестве санитаров переносят на носилках «пострадавшего» на расстоянии 50 метров в одну сторону и обратно;
  - **шуточный бег «Трехногие бегуны»**. Участники разбиваются на пары. Правая нога одного бегуна связывается с левой ногой другого. По команде пары бегут эстафету 4\*25 метров. Побеждает пара, прибежавшая первой на четвертом этапе;
  - **метание мешочков**. Из материи делают 3 мешочка размером 8\*12 см. и насыпают в каждый 100 г. песка. Играющий берет эти мешочки и, став

на черту в 3 – 4 м. от табуретки, пытается забросить их на табуретку. Каждый мешочек должен остаться на табуретке. Если он соскользнет, то бросок не засчитывается;

– **пронести ведро**, наполненное водой, бегом 20 метров.

Завершить военизированную эстафету можно командным конкурсом – **перетягиванием каната**.

Набор видов состязаний военизированной эстафеты может быть другой, их выбор зависит от изобретательности организаторов.

7	Площадка № 5 Кубок тотальной крепости, показательные выступления джиу-джитсу	13.00–16.00	Территория воинской части
8	Площадка № 6 Работа музыкальной площадки	15.00–18.00	Клуб воинской части
9	Торжественное закрытие спортивного праздника	17.30 – 18.00	Территория воинской части

## **Раздел VI. Условия подведения итогов спортивного праздника**

1. Победители определяются по наилучшему результату, показанному в спортивных мероприятиях, предусмотренных программой спортивного праздника.

## **Раздел VII. Награждение участников спортивного праздника**

1. Участники, занявшие I, II и III места, в спортивных мероприятиях, предусмотренных программой спортивного праздника, награждаются праздничным пирогом и дипломом.

## **Раздел IX. Обеспечение безопасности военнослужащих**

1. Общее руководство по обеспечению безопасности военнослужащих подразделения воинской части при проведении спортивного праздника осуществляет командир воинской части.

*Аптечка должна оснащаться средствами для временной остановки кровотечения и перевязки ран, а также изделиями для проведения сердечно-легочной реанимации. Полный перечень изделий медицинского назначения, которыми должна быть укомплектована каждая аптечка, приведен в Приложении № 2. Все должно быть в полном комплекте, уменьшение количества необходимых средств не допускается, а вот их увеличение не возбраняется.*

**Рекомендуемые требования  
к комплектации изделиями медицинского назначения  
аптечек для оказания первой медицинской помощи**

№ п/п	Наименование изделий медицинского назначения	Нормативный документ	Форма выпуска (размеры)	Количество (штуки, упаковки)
1	Изделия медицинского назначения для временной остановки наружного кровотечения и перевязки ран			
1.1	Жгут кровоостанавливающий	ГОСТ Р ИСО 10993-99*(1)		1 шт.
1.2	Бинт марлевый медицинский нестерильный	<a href="#">ГОСТ 1172-93*(2)</a>	5 м x 5 см	1 шт.
1.3	Бинт марлевый медицинский нестерильный	<a href="#">ГОСТ 1172-93</a>	5 м x 10 см	1 шт.
1.4	Бинт марлевый медицинский нестерильный	<a href="#">ГОСТ 1172-93</a>	7 м x 14 см	1 шт.
1.5	Бинт марлевый медицинский стерильный	<a href="#">ГОСТ 1172-93</a>	5 м x 7 см	1 шт.
1.6	Бинт марлевый медицинский стерильный	<a href="#">ГОСТ 1172-93</a>	5 м x 10 см	2 шт.
1.7	Бинт марлевый медицинский стерильный	<a href="#">ГОСТ 1172-93</a>	7 м x 14 см	2 шт.
1.8	Пакет перевязочный медицинский индивидуальный стерильный с герметичной оболочкой	<a href="#">ГОСТ 1179-93*(3)</a>		1 шт.
1.9	Салфетки марлевые медицинские стерильные	<a href="#">ГОСТ 16427-93*(4)</a>	Не менее 16x14 см № 10	1 уп.
1.10	Лейкопластырь бактерицидный	ГОСТ Р ИСО 10993-99	Не менее 4 x 10 см	2 шт.
1.11	Лейкопластырь бактерицидный	ГОСТ Р ИСО 10993-99	Не менее 1,9 x 7,2 см	10 шт.
1.12	Лейкопластырь рулонный	ГОСТ Р ИСО 10993-99	Не менее 1 см x 250 см	1 шт.
2	Изделия медицинского назначения для проведения сердечно-легочной реанимации			
2.1	Устройство для проведения искусственного дыхания "Рот-Устройство-Рот" или карманная маска для искусственной вентиляции лёгких "Рот-маска"	ГОСТ Р ИСО 10993-99		1 шт.

### 3 Прочие изделия медицинского назначения

3.1	Ножницы для разрезания повязок по Листеру	<a href="#">ГОСТ 21239-93 (ИСО 7741-86)*(5)</a>		1 шт.
3.2	Салфетки антисептические из бумажного текстилеподобного материала	ГОСТ Р ИСО 10993-99	Не менее 12,5x11,0 см	5 шт.
3.3	Перчатки медицинские нестерильные, смотровые	ГОСТ Р ИСО 10993-99 <a href="#">ГОСТ Р 52238-2004*(6)</a> <a href="#">ГОСТ Р 52239-2004*(7)</a> <a href="#">ГОСТ 3-88*(8)</a>	Размер не менее М	2 пары
3.4	Маска медицинская нестерильная 3-слойная из нетканого материала с резинками или с завязками	ГОСТ Р ИСО 10993-99		2 шт.
3.5	Покрывало спасательное изотермическое	ГОСТ Р ИСО 10993-99, <a href="#">ГОСТ Р 50444-92</a>	не менее 160x210 см	1 шт.

### 4 Прочие средства

4.1	Английские булавки стальные со спиралью	<a href="#">ГОСТ 9389-75*(9)</a>	не менее 38 мм	3 шт.
4.2	Рекомендации с пиктограммами по использованию изделий медицинского назначения аптечки для оказания первой помощи работникам			1 шт.
4.3	Футляр или сумка санитарная			1 шт.
4.4	Блокнот отрывной для записей	<a href="#">ГОСТ 18510-87*(10)</a>	формат не менее А7	1 шт.
4.5	Авторучка	<a href="#">ГОСТ 28937-91*(11)</a>		1 шт.