

# **Месячник оборонно-массовой работы!**

## **23.01.25 г.-23.02.25 г.**

В техникуме с 23.01.25 г. по 23.02.25 г. проходил месячник оборонно-массовой работы. В рамках этого месячника было запланированы и проведены следующие спортивные мероприятия:

- соревнования по настольному теннису среди третьих – четвертых курсов;
- «А ну-ка, парни!» среди первых курсов»
- соревнования «Самый сильный»:
  - жим штанги из положения лёжа на скамье;
  - толчок 2-х гирь по 16 кг).

В результате проведенных соревнований, всего приняло участие 108 чел.

Призёрами в каждом виде соревнований стали следующие студенты:

# САМЫЙ СИЛЬНЫЙ



Соревнования по жиму штанги  
12.02.2025 г.

Жим штанги 40 кг – 1-е курсы

- I место – Гноевой Вадим  
II место – Зимовщиков Никита,  
Юрев Данил  
III место – Бугославский Артем



Жим штанги 50 кг – 2 – 4 курсы

- I место – Ткачев Роман  
II место – Чайкин Максим,  
Любимов Богдан  
III место – Муравья Иван



Соревнования  
«толчок 2-х гирь по 16 кг»  
19.02.2025 г.

I место – Ткачев Роман  
II место – Юрьев Александр  
III место – Новыйдарский Евгений



# ПОЗДРАВЛЯЕМ

СБОРНУЮ КОМАНДУ ЮНОШЕЙ, занявших **II место** в городских соревнованиях «А ну-ка, парни!» среди ПОО, посвященных «Дню защитника Отечества» 20.02.2005 г.

Федченко Дм.

Фатеев Владислав

Волченков Алексей

Соловьев Александр

Юрьев Александр

Свириденко Никита



МОЛОДЦЫ!!



# "А ну-ка, парни!"

18.02.2025г.

В соревнованиях принимали участие первые курсы и проходили они в спортзале «Прогресс». Всего приняло участие 6 команд (48 чел.). Соревнования прошли на высоком эмоциональном подъеме, все команды включились в борьбу. Борьба за призовые места шла с переменным успехом. В результате упорной борьбы, места распределились следующим образом:

## Построение





### 1. Эстафета - переноска мячей.

Каждый участник соревнований переносит одновременно три различных мяча (набивной, б/б, в/б).



## 2. Эстафета - «тачка».

Упражнение выполняется в парах. Один участник держит другого за ноги, а тот в свою очередь двигается на руках. По сигналу они двигаются таким образом между стоек. Достигнув противоположной стороны, меняются местами и возвращаются назад, выполняя то же задание.



## 3. Эстафета - ведение мяча «змейкой».

Построение команд в колонну по одному. у впереди стоящего игрока баскетбольный мяч. Игрок, используя ведение мяча, проходит «змейкой» между двух обручей вперёд и назад, передавая мяч из рук в руки следующему игроку.



#### 4. Приседание на одной ноге «пистолет».

В соревновании принимают участие по одному представителю от команды. Участники приседают на одной ноге в течении 1 минуты. Счёт заканчивается по истечению времени или, преждевременно, если участник коснётся пола любой частью тела.



#### 5. Эстафета - «переправа в обручах».

Капитан команды стоит на противоположной стороне с обручем в руках. По команде он бежит к своей команде и надевает обруч на впереди стоящего участника, и вместе с ним переправляется на другую сторону. Добежав до фишki, капитан остаётся, а участник снимает с себя обруч и бежит за следующим участником. Эстафета продолжается до тех пор, пока вся команда не переправится.



#### 6. Эстафета - «надевание колец».

По сигналу первый игрок выбегает и надевает на кегли кольца и возвращается бегом обратно.

Второй игрок, наоборот, собирает кольца и возвращается бегом И так далее.



#### 7. Эстафета - «бег за обручем»

Команда по очереди, выбегают за обручем, которые лежат за последней фишкой. Взяв обруч, выполняя прыжки через него, подбегает к 1-й фишке и становится около неё, расположив обруч для преодоления следующим участником. Как только, 1-й

стал и поднял руку, 2-й участник выбегает, преодолевает обруч 1-го участника, бежит за обручем, выполняет прыжки через обруч и становится над следующей фишкой, и т.д.



#### 8. Штрафной бросок.

В конкурсе принимают участие по 2 чел. от команды. На протяжении 1 мин., они выполняют броски мяча с линии штрафного броска, каждый своим мячом. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков.



#### 9. Полоса препятствий. (Комбинированная эстафета)

Заключительная большая эстафета: пролезть под планкой - бег змейкой через 2 обруча - продевание обруча - передача эстафеты.



## Общая фотография

I место – 414 гр.

II место – 411 гр.

III место – 413к гр.

4 место - 412 гр.

5 место – 416 гр.

6 место - 413 гр.





