



ЗАВОД
ИГРОВОГО
ОБОРУДОВАНИЯ
№1

**МЕТОДИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ
ЗАНЯТИЙ
НА ПОЛОСЕ
ПРЕПЯТСТВИЙ**

**МОСКВА
2008**



Под общей редакцией:

Б.В. Коваленко -
заместителя начальника
ЮООУ ДО г. Москвы по
безопасности.

Авторы составители:

Чайка О.Ф. – специалист по
разделу ОВС, военно-пат-
риотической работе, взаи-
модействию с военными
комиссариатами ЮООУ ДО
г. Москвы.

Свиридов О.В.-
заместитель директора
ГОУ СОШ №667 по
безопасности.

Герасимов Н.Н. –
генеральный директор
ЗАО «ЗИОН1».

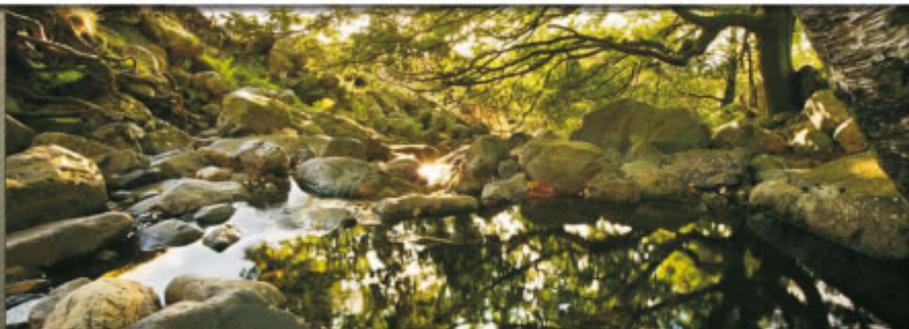
**Одобрено и рекомендовано к применению в
качестве учебно-методического пособия
Отделом комплексной безопасности образо-
вательных учреждений ЮООУ ДО г.Москвы.**

**«Методические рекомендации по организации
занятий на полосе препятствий»** – пособие
предназначено для директоров государственных
образовательных учреждений, заместителей
руководителей ГОУ по безопасности, препода-
вателей физической подготовки. Содержит
описание единой полосы препятствий и ее
модификаций, рекомендации по организации
занятий на учебных местах.



СОДЕРЖАНИЕ

Вводная часть	2
Общий вид и описание элементов единой полосы препятствий «Штурм»	3
Общий вид и описание элементов полосы препятствий «Атака»	4
Методика преодоления препятствий	5
Прохождение полосы препятствий (пример последовательности прохождения полосы препятствий на полосе «Атака»)	6
Примеры подготовительных упражнений	18
Требования безопасности	20



ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

В соответствии с Федеральным законом от 21 июля 2005 года № 100-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» и статей 14 Закона Российской Федерации «Об образовании» «получение начальных знаний об обороне государства», а также «подготовка обучающихся - лиц мужского пола, не прошедших военной службы, по основам военной службы» - возложено на учреждения среднего (полного) общего (профессионального) образования.

В рамках занятий по основам военной службы, обучающиеся должны овладеть навыками преодоления единой полосы препятствий.

Преодоление полосы препятствий относится к числу наиболее эффективных прикладных навыков в процессе физической подготовки юношей.

Занятия на полосе препятствий требуют от занимающихся проявления разнообразных двигательных действий:

- бег с максимальной скоростью,
- преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий,
- проходы в лабиринте,
- передвижение по узкой опоре,
- метание гранаты на заданное расстояние и в цель,
- выполнение специальных приемов и действий как индивидуально, так и коллективно.

Таким образом, характерной особенностью занятий по преодолению полосы препятствий является комплексное использование средств раздела физической подготовки.

В процессе занятий по преодолению препятствий осуществляется решение следующих конкретных задач:

- овладение техникой преодоления препятствий, метания гранат, специальных приемов и действий, а также тренировка в выполнении приемов в различных сочетаниях;
- развитие двигательных способностей, а также быстроты, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости и ловкости;
- обучение основам физического самосовершенствования и самоконтроля;
- повышение устойчивости организма к физическим нагрузкам и заболеваниям;
- овладение навыками коллективных действий на фоне повышенных физических нагрузок;
- развитие морально-волевых качеств учащихся, воспитание смелости, упорства, уверенности в своих силах, коллективизма;
- содействие военно-патриотическому и нравственному воспитанию учащихся, популяризации военно-прикладных и технических видов спорта.

Занятия по преодолению препятствий проводятся на местности, оборудованной специально построенными полосами препятствий.



ОБЩИЙ ВИД И ОПИСАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЕДИНОЙ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ «ШТУРМ»

Полоса препятствий «Штурм» по составу и характеристикам элементов полностью соответствует единой полосе препятствий и требованиям «Наставлений по физической подготовке и спорту в вооруженных силах Российской Федерации (НФП-2001)».

В комплектацию единой полосы препятствий «Штурм» входят:



7 Участок для скоростного бега

1 лабиринт длиной 6м, шириной 2м, высотой 1,1м (количество проходов — 10, ширина прохода — 0,5м)

2 забор высотой 2м, толщиной 0,25м с наклонной доской длиной 3,2м, шириной 0,25 — 0,3м

3 разрушенная лестница шириной 2м (высота ступеней—0,8, 1,2, 1,5 и 1,8м, расстояние между ними — 1,2м, у высокой ступени — наклонная лестница длиной 2,3м с четырьмя ступенями)

4 стенка высотой 1,1м, шириной 2,6м и толщиной 0,4м с двумя проломами (нижний размером 1х0,4м расположен на уровне земли, верхний размером 0,5х0,6м - на высоте 0,35м от земли) и с прилегающей к ней площадкой 1х2,6м

5 колодец и ход сообщения (глубина колодца — 1,5м, площадь сечения поверху— 1х1м; в задней стенке колодца — щель размером 1х0,5м, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5м, длиной 8м с одним изгибом; расстояние от колодца до траншеи по прямой — 6м)

6 линия начала полосы -
7 участок для скоростного бега длиной 20м -
8 ров шириной по верху 2, 2,5 и 3м, глубиной 1м

9 разрушенный мост высотой 2м, состоящий из трех отрезков (прямоугольных балок 0,2х0,2м): первый длиной 2м, второй - 3,8м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба - 1м), третий - 3,8м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба - 2,8м); разрывы между отрезками балок - 1м, в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препятствия - вертикальные лестницы с тремя ступенями

10 траншея глубиной 1,5м

ЗАО «Завод игрового оборудования №1» выпускает и производит монтаж двух типов полос препятствий: «Штурм» и «Атака».



ОБЩИЙ ВИД И ОПИСАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ «АТАКА»

ЗАО «Завод игрового оборудования №1» выпускает и производит монтаж двух типов полос препятствий: «Штурм» и «Атака».

Полоса препятствий «Атака» представляет собой упрощенный вариант полосы препятствий «Штурм» за счет модификации препятствия «Ров» и замены препятствия «Колодец и ход сообщения» и «Траншея», элементом имитирующим одиночный окоп для стрельбы и метания гранат.

В комплектацию полосы препятствий «Атака» входят:



2 Участок для скоростного бега

- 1 - линия начала полосы
- 2 - участок для скоростного бега длиной 20м
- 3 - ров шириной по верху 2, 2,5 и 3м
- 4 - лабиринт длиной 6м, шириной 2м, высотой 1,1м (количество проходов — 10, ширина прохода — 0,5м)
- 5 - забор высотой 2м, толщиной 0,25м с наклонной доской длиной 3,2м, шириной 0,25 — 0,3м

- 6 - разрушенный мост высотой 2м, состоящий из трех отрезков (прямоугольных балок 0,2x0,2м): первый длиной 2м, второй — 3,8м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 1м), третий — 3,8м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 2,8м); разрывы между отрезками балок — 1м, в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препятствия — вертикальные лестницы с тремя ступенями
- 7 - разрушенная лестница шириной 2м (высота ступеней—0,8, 1,2, 1,5 и 1,8м, расстояние между ними — 1,2м, у высокой ступени — наклонная лестница длиной 2,3м с четырьмя ступенями)
- 8 - стенка высотой 1,1м, шириной 2,6м и толщиной 0,4м с двумя проломами (нижний размером 1x0,4м расположен на уровне земли, верхний размером 0,5x0,6м - на высоте 0,35м от земли) и с прилегающей к ней площадкой 1x2,6м
- 9 - одиночный «окоп» для стрельбы и метания гранат



МЕТОДИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ

Прежде чем приступить к занятиям по преодолению препятствий, необходимо изучить меры безопасности, способы преодоления препятствий, метания гранат и выполнения специальных приемов и действий.

Применяются следующие способы преодоления препятствий: прыжки, перелезания, пролезания (подлезания) и передвижения.

На первых занятиях в процессе тренировки совершенствуются точность и быстрота выполнения приемов с постепенным усложнением условий выполнения, которое достигается:

- применением различных исходных положений (лежа, с колена, за укрытием, в траншее) перед разбегом для преодоления препятствий или перед метанием гранат;
- увеличением дистанции до препятствий и целей;
- преодолением препятствий в сочетании с ранее изученными приемами;
- изменением порядка преодоления препятствий.

На последующих занятиях основное внимание в процессе тренировки уделяется развитию общей и скоростной выносливости, которая достигается:

- многократным выполнением приемов, дающих значительную физическую нагрузку;
- выполнением приемов в комплексе с другими действиями.

Разучивание способов преодоления препятствий целесообразно начинать с прыжков.

Так как действия на сооружениях представляют собой комбинации способов преодоления различных препятствий, то к обучению действиям на них необходимо приступить после того, как будут освоены основные способы передвижения и преодоления препятствий.

Разучивание, как правило, осуществляется по элементам или в медленном темпе в целом. Исключение составляет разучивание передвижения по проходам лабиринта, которое выполняется по разделениям.

Основное внимание уделяется тренировке в этих действиях, так как в процессе ее достигается основная цель в обучении специальным приемам и действиям, то есть формируются военно-прикладные навыки, развиваются физические, психические и специальные качества.

После обучения различным способам преодоления препятствий, метания гранат и специальным приемам и действиям переходят к проведению занятий в комплексном преодолении препятствий.

В зависимости от задач, занятия проводятся как с оружием (ММГ АК-74), так и без него.

В основную часть занятия включаются упражнения в преодолении участков полосы препятствий с выполнением изученных приемов и действий в различном темпе, а также метание гранат на точность.

Упражнения выполняются: поточным, групповым, круговым, соревновательным способами.





ПРОХОЖДЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

ПРИМЕР ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ НА ПОЛОСЕ «АТАКА»

ЛИНИЯ НАЧАЛА ПОЛОСЫ

Движение начинается по команде руководителя от линии начала полосы, обозначенной линией или флажками, с высокой стойки или положения «лежа». Оружие (ММГ АК-74) находится в положении – «за спину».



ПРЕПЯТСТВИЕ «РОВ»

Данное препятствие, имитирующее ров шириной 2,5 м, преодолевается учащимся прыжком, после чего обучаемый продолжает движение в сторону препятствия «Лабиринт».



ПРЕПЯТСТВИЕ «ЛАБИРИНТ»



Передвижение в проходах лабиринта выполняется бегом, в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося (его экипировки), грудью вперед или...



... или боком.



ММГ АК-74 при преодолении препятствия может удерживаться двумя руками над головой или находиться в положении «за спину».



ПРОХОЖДЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

ПРИМЕР ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ НА ПОЛОСЕ «АТАКА»

ПРЕПЯТСТВИЕ «ЗАБОР С НАКЛОННОЙ ДОСКОЙ»

Преодоление забора или иного вертикального препятствия может осуществляться различными способами:

Для перелезания с опорой на руки необходимо, подбежав к препятствию, опереться на его верхний край и, оттолкнувшись ногами от земли, выйти в упор на руки, поднимая опорную ногу, опереться внутренней частью стопы на верхний край препятствия, не останавливаясь, перенести другую ногу.

Перелезание с опорой на бедро выполняется с упором на руки и навалившись на препятствие грудью (животом). Перенести тело через препятствие, спрыгнуть и продолжать движение.



Оружие (ММГ АК-74) должно находиться в руке или за спиной





ПРЕПЯТСТВИЕ «ЗАБОР С НАКЛОННОЙ ДОСКОЙ»

При перелезании «зацепом» необходимо с разбегу оттолкнуться одной ногой в шаге от препятствия и, опираясь другой ногой о препятствие, ухватиться за его край; подтянувшись, повиснуть боком к препятствию так, чтобы на его верхний край опереться локтем; согнутую в колене ногу (внутреннюю) подать вперед; взмахом другой ноги зацепиться пяткой (голенью) за верх препятствия; подтягиваясь руками и опираясь пяткой (голенью), перевалиться через препятствие, спрыгнуть и продолжать движение.

При перелезании силой необходимо с разбегу оттолкнуться одной ногой так же, как и при перелезании «зацепом», или оттолкнуться двумя ногами от земли и схватиться руками за верхний край препятствия; подтягиваясь на руках и помогая себе ногами, выйти в упор; далее перелезть через препятствие и спрыгнуть одним из следующих способов: с опорой на грудь, с опорой на бедро, из положения сидя, с опорой на руки и ногу.

Оружие (ММГ АК-74) должно находиться за спиной



Последовательность обучения перелезаниям

Обучение перелезаниям осуществляется в такой последовательности: с опорой на руки, на бедро, на грудь (живот), «зацепом» и силой.

Все способы перелезания через препятствия разучиваются по разделениям или с помощью подготовительных упражнений, а затем выполняются в целом без оружия и с оружием (ММГ АК-74).

При разучивании приемов перелезания вначале отрабатывается разбег, толчок и наскокивание на препятствие с выходом в упор, затем собственно перелезание (переваливание тела) и, наконец, соскок (прыжок) в глубину и начало движения от препятствия.



ПРОХОЖДЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

ПРИМЕР ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ НА ПОЛОСЕ «АТАКА»

ПРЕПЯТСТВИЕ «РАЗРУШЕННАЯ ЛЕСТНИЦА»

Преодоление препятствия «Разрушенная лестница» выполняется перелезанием через ступени, с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями. При этом применяются следующие способы преодоления препятствий:

1-я ступень – учащийся преодолевает, выполняя опорный прыжок с переносом ног боком и приземлением на обе ноги.

2-я ступень – преодолевается перелезанием с опорой на бедро или с опорой на руки.



ПРЕПЯТСТВИЕ «РАЗРУШЕННАЯ ЛЕСТНИЦА»



3-я ступень – оттолкнувшись двумя ногами от земли, учащийся хватается руками за верхний край препятствия и подтягиваясь на руках или с опорой на грудь, выходит в упор, перелезает через препятствие и спрыгивает.



Под четвертой ступенью учащийся пробегает в направлении следующего препятствия. Одновременно учащийся должен взять оружие в руки. (В случае если данное препятствие преодолевалось с оружием в положении «за спину»).





ПРОХОЖДЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

ПРИМЕР ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ НА ПОЛОСЕ «АТАКА»

ПРЕПЯТСТВИЕ «СТЕНА С ПРОЛОМАМИ»

Приближаясь к данному препятствию обучающийся должен снять ММГ АК-74 (если этого не было сделано перед преодолением элемента «Разрушенная лестница»). Для этого необходимо подать правую руку по ремню оружия несколько вверх и, снимая автомат с плеча, подхватить его левой рукой за спусковую скобу и ствольную коробку, затем взять автомат правой рукой за ствольную накладку и цевье дульной частью вперед.

Препятствие преодолевается пролезанием в верхний проем, головой и ногой вперед, с одновременным проносом оружия, боком. Оружие во всех случаях при пролезании должно находиться в руке или на груди. Обучение пролезаниям проводится выполнением приемов в целом в медленном темпе, затем темп ускоряется.





ПОЗИЦИЯ «ОДИНОЧНЫЙ ОКОП ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ И МЕТАНИЯ ГРАНАТ»

Приблизившись к позиции, учащийся должен сделать полный шаг правой ногой вперед и немного вправо. Наклоняясь вперед, опуститься на левое колено и поставить левую руку на пол впереди себя, пальцами вправо. Затем, опираясь последовательно на бедро левой ноги и предплечье левой руки, лечь на левый бок и быстро повернуться на живот, раскинув ноги слегка в стороны носками наружу; автомат при этом положить цевьем на ладонь левой руки.

Обучение метанию гранат (изготовке к стрельбе) производится в соответствии с необходимыми для этого требованиями, инструкциями и наставлениями с соблюдением требований безопасности.

Комплектация полосы препятствий «Атака» предусматривает возможность организации на данной позиции, помимо метания гранаты, стрельбы из пневматического оружия по переносным мишеням.

Данный элемент является переносным, и в силу этого может быть ориентирован в любую сторону, в зависимости от стоящих задач, как на улице, так и внутри помещений.

Разучивание метанию гранат начинается с упражнений, состоящих из отдельных имитационных движений: замаха и обозначения броска (без выпуска гранаты из руки). Первые 2—3 раза упражнение выполняется по разделениям. По команде «Замах, делай - РАЗ» выполняется замах, исправляются ошибки. Затем для имитации броска подается команда «Обозначить бросок, делай - ДВА».

Далее обучаемые самостоятельно повторяют упражнение с сокращением паузы на замахе и переходят к слитному выполнению упражнения. При этом внимание обращается на то, чтобы замах производился плавно по широкой амплитуде, а обозначение броска выполнялось с нарастающей быстротой и заканчивалось захлестывающим движением кисти.

Вначале выполняются три-четыре броска одновременно всеми обучаемыми по целям (площадям) на расстоянии 15—20 м по команде.

В процессе прохождения полосы препятствий обучаемые должны метнуть гранату из положения лежа по стенке (проломам) или по площадке 1х2,6 м перед стенкой (засчитывается прямое попадание); при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание, но не более трех гранат до поражения цели.



ПРОХОЖДЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ, ПОЛОСА ПРЕОДОЛЕВАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩЕЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ:

ПРЕПЯТСТВИЕ «СТЕНА С ПРОЛОМАМИ»

Преодолевается опорным прыжком с переносом ног боком или опорным прыжком с опорой на ногу. При выполнении с ММГ АК-74, оружие находится в руке.

При прыжке с опорой на руку необходимо опереться рукой о край препятствия и, опуская ногу вниз, спрыгнуть на обе ноги с одновременным поворотом боком к препятствию. Оружие должно находиться в руке или в положении «за спину».

Прыжок с опорой на руки и ногу выполняется после выхода в упор на руки на препятствие (сооружение). Поднимая одну из ног, опереться внутренней частью стопы о верхний край препятствия, не останавливаясь, перенести над препятствием другую ногу (под опорной ногой) и соскочить, приземляясь на обе ноги.



ПРЕПЯТСТВИЕ «РАЗРУШЕННАЯ ЛЕСТНИЦА»



Приближаясь к препятствию, учащийся берет оружие в положение «за спину» и взбегает по наклонной лестнице.



Подав плечи вперед, опирается руками на четвертую ступень препятствия и взбегает на нее.



Поднявшись на 4-ю ступень, учащийся, не разгибаясь, сбегает последовательно по 3-й, 2-й и 1-й ступеням. При недостаточной подготовке, сбегание по ступеням заменяется проходом по боковому брусу.



ПРОХОЖДЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

**В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ, ПОЛОСА ПРЕОДОЛЕВАЕТСЯ
В СЛЕДУЮЩЕЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ:**

ПРЕПЯТСТВИЕ «РАЗРУШЕННЫЙ МОСТ»

Действия на разрушенном мосту состоят из передвижения по вертикальной лестнице, без опорных прыжков в длину из положения «стоя», передвижения по балкам моста, сбегания по наклонной доске (при выполнении с ММГ АК-74, оружие должно находиться за спиной).



Обучающийся поднимается по вертикальной лестнице, опирается обеими руками на балку разрушенного моста, и слегка наклоняясь вперед, при необходимости балансируя руками, начинает движение.

Передвижение по балкам разрушенного моста осуществляется шагом или бегом.





ПРЕПЯТСТВИЕ «ЗАБОР С НАКЛОННОЙ ДОСКОЙ»

Сбегание по наклонной доске выполняется короткими шагами, наклонив туловище вперед, с постановкой ноги на полную ступню.

Обучение передвижению по балкам препятствия требует строгого соблюдения принципа от простого к сложному. Поэтому вначале упражнения в передвижении выполняются на небольшой высоте и достаточно широкой опоре.

После усвоения обучающимися техники передвижения по узкой опоре и выработки уверенности в действиях на высоте нужно выполнять упражнения в скоростном передвижении вначале без оружия, а затем с оружием.



ПРЕПЯТСТВИЕ «РОВ»

Завершается прохождение полосы прыжком через двухметровую часть препятствия «Ров» и возвращением учащегося на линию старта.





ПРИМЕРЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Большое значение, при подготовке обучающихся к занятиям на полосе препятствий, имеет тренировка групп мышц, задействованных при беге или преодолении препятствий.

Если такая подготовка проведена заблаговременно и в достаточном объеме, то вероятность получения травмы снижается многократно.

Следует обратить особое внимание, что здесь речь идет именно о снижении опасности получения травмы, а не о роли развития силы той или иной группы мышц в достижении спортивного результата.

В структуре одного занятия упражнения на развитие скоростных способностей целесообразно применять в начале основной части, пока у занимающихся не наступило утомление.

Число повторений того или иного упражнения лимитируется началом снижения скорости передвижения, вызванного нарастающим утомлением.

Дальнейшая работа, при этом, для роста скоростных способностей неэффективна.

Избирательно-направленные упражнения для преодоления скоростного участка полосы препятствий:

1. Бег на коротких отрезках (10-30 м) с максимальной скоростью.
2. Бег на 10 и 20 м с хода (т.е. с предварительного разгона 8-10м) на время.
3. Бег на 15-20 м из различных исходных положений:
 - а) упор присев;
 - б) упор лежа;
 - в) стоя на одном колене.
4. Бег под уклон на 40-50 м.
5. Бег в гору небольшой крутизны с максимальной скоростью.
6. Бег со старта с установкой догнать партнера, стартующего в 1,5-2 м впереди.
7. Подвижные игры скоростной направленности. Продолжительность каждой игры до 15 с.
8. Игры и эстафеты на основе прыжков на двух и одной ноге на время.

Избирательно-направленные упражнения для преодоления рва:

1. Бег с преодолением гимнастических скамеек.
2. Прыжок "в шаг" с 5-7 шагов:
 - а) через две линии на расстоянии около 2 м одна от другой;
 - б) перепрыгивая гимнастический мат с дальнейшим пробеганием.
3. Многократные отталкивания вперед-вверх на отрезке 30-40м через три шага в беге с приземлением на маховую ногу. Исходное положение – маховая нога впереди, толчковая сзади.
4. Прыжки с ноги на ногу в горку небольшой крутизны.
5. Прыжки на одной ноге 20-30м.
6. Из положения упор лежа вскочить, пробежать 20м и перепрыгнуть через горизонтальное препятствие длиной 2,5м.
7. Поднимание и опускание на носках (пружинистые покачивания), стоя на повышенной опоре высотой 6-8см или на рейке гимнастической стенки.

Избирательно-направленные упражнения для преодоления забора:

1. Подтягивание на высокой перекладине из положения виса.
 2. Из виса подъем силой в упор.
 3. Сгибание и разгибание рук:
 - а) в упоре лежа на полу;
 - б) в упоре на параллельных брусьях.
 4. В висе на перекладине или гимнастической стенке поднятие прямых ног вперед до 90 градусов и выше (до касания перекладины); то же, но поднять ноги и держать 5с.
 5. Лазание по канату без помощи ног.
 6. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа.
- Упражнения силовой направленности необходимо сочетать с упражнениями на расслабление.

Избирательно-направленные упражнения для преодоления разрушенного моста:

Упражнения выполняются на узкой опоре (гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно и т.п.):

1. Различные движения руками и туловищем в стойке на одной ноге.
2. Повороты прыжком на 90-360 градусов.
3. Ходьба обычная, на носках, приставным шагом, боком, спиной вперед, с поворотами кругом, с закрытыми глазами.
4. Ходьба боком ("скрестными" шагами).
5. Ходьба:
 - а) в полуприседе;
 - б) в приседе;
 - в) в приседе боком;
 - г) в приседе с поворотами кругом.
6. Ходьба и бег по рейке перевернутой гимнастической скамейки.

При выполнении упражнений смотреть рекомендуется не под ноги, а вперед (на дальний конец гимнастической скамейки, бревна).

Избирательно-направленные упражнения для подготовки занимающихся к метанию гранаты на заданное расстояние и в цель:

1. Метание набивного мяча из положения стоя из-за головы двумя руками на дальность.
2. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность:
 - а) стоя на одном колене.
 - б) стоя на коленях.
 - в) сидя.
3. Метание теннисного мяча в стену на дальность отскока.
4. Метание теннисного мяча в землю на высоту отскока.
5. Многократное сжатие кистью теннисного мяча или ручного резинового эспандера.
6. Сгибание и разгибание кисти руки с гантелью.
7. Повороты кисти руки с гантелью вправо и влево.

При выполнении упражнений в метании мяча занимающимся необходимо концентрировать внимание на взрывном характере проявления усилий.



Избирательно-направленные упражнения для преодоления лабиринта:

1. "Слаломный бег" между стойками, набивными мячами, т.п.: лицом вперед, спиной вперед. Дистанция 15-20м. С учетом и без учета времени.
2. Челночный бег 6х3м, 10х2м с обеганием стоек и т.п.
3. Бег "змейкой".
4. Бег приставными шагами.

Упражнения силовой направленности необходимо сочетать с упражнениями на расслабление.

Применение избирательно-направленных упражнений на занятиях по преодолению полосы препятствий обеспечивает более высокий суммарный отставленный тренировочный эффект для повышения уровня физической подготовленности юношей и успешного выполнения общего контрольного упражнения.

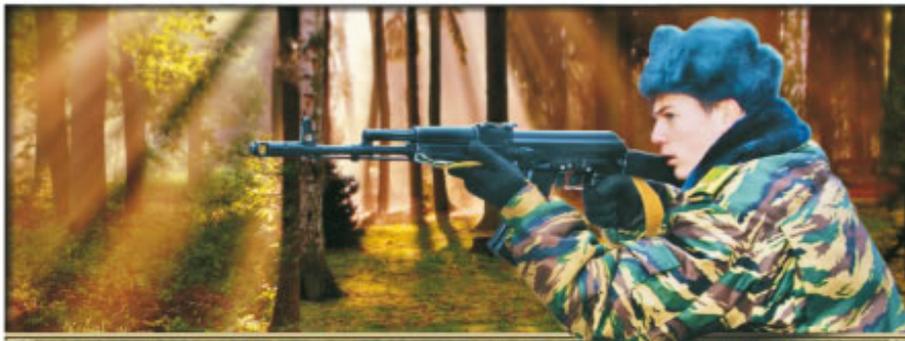


ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Руководители занятий обязаны обеспечивать безопасность и принимать все меры по предупреждению травматизма в процессе занятий на полосе препятствий.

Безопасность и меры предупреждения травматизма обеспечиваются:

- наличием специальной подготовки у руководителей занятий, их квалификацией и профессиональной компетентностью;
- своевременной и тщательной подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря;
- очисткой ото льда и снега препятствий, мест отталкивания и приземления, исключением соревновательного метода тренировки и изменением условий преодоления препятствий в ненастную погоду;
- предварительным вскапыванием и засыпанием опилками (песком) мест приземления при прыжках с высоких препятствий;
- регулярным контролем технического состояния препятствий, в том числе непосредственно перед занятиями;
- четкой организацией и соблюдением методики проведения занятий;
- выполнением подготовительных разминочных упражнений перед проведением занятий по преодолению препятствий;
- точным указанием направления, последовательности движения и дистанции между учащимися, а также места построения после выполнения упражнений;
- увеличением интервалов и дистанций между группами учащихся при проведении занятий с ММГ АК-74;
- запрещением учащимся начинать движение по полосе препятствий без команды руководителя;
- правильным подбором и подгонкой обуви, одежды, снаряжения и оружия (ММГ АК-74);



ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- вынесением целей для метания гранат в сторону от направления бега;
- ограждением сектора для метания гранат и недопущения в него людей;
- высокой дисциплинированностью обучаемых, твердым знанием ими правил предупреждения травматизма;
- умением обучающихся выполнять приемы оказания помощи, страховки и само страховки;
- соответствием учебных задач и содержания занятий уровню физической и психологической подготовленности учащихся;
- распределением обучаемых по степени подготовленности и выделением слабо успевающих в отдельную группу;
- обязательным выявлением до начала занятий учащихся с нарушениями вестибулярного аппарата и боящихся высоты, с выделением их в отдельную группу для которой исключаются некоторые виды препятствий;
- регулярным (на каждом занятии) инструктажем обучаемых по мерам безопасности и предупреждения травматизма;
- непрерывным наблюдением за учащимися и визуальным контролем (по внешним признакам) за состоянием организма обучаемых, особенно в жаркую и холодную погоду;
- наличием и готовностью средств оказания первой помощи и аптечки;
- постепенным приведением организма обучаемых в относительно спокойное состояние после прохождения полосы препятствий;
- систематическим контролем за соблюдением установленных правил со стороны руководителя занятий.

Использованная литература

1. «Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2001)», Редакционный издательский центр Генерального Штаба Вооруженных Сил РФ, Москва 2001.
2. «Физическая подготовка. Часть II. Основы методики физической подготовки», Воениздат, Москва 1993.
3. «Наставление по стрелковому делу», Военное издательство МО СССР, Москва 1982.
4. «Подготовка учащихся профессионального училища к самостоятельной жизни и предстоящей службе в Вооруженных Силах России с целью повышения их уровня адаптации в новых условиях», Гришин В.В.
5. В съемках принимали участие:
ВПК «Патриот», ГОУ СОШ №667 ЮОУО ДО г.Москвы и Отряд специального назначения «Пересвет» Московского округа ВВ МВД РФ.



ЗАВОД ІГРОВОГО ОБОРУДОВАННЯ N1

ЗАВОД
ІГРОВОГО
ОБОРУДОВАННЯ
N1