

ОБЩЕЕ КОНТРОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ НА ЕДИНОЙ ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

**МАГИСТР ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
УСТИНОВ СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВИЧ, МАЙОР ЗАПАСА**

Цели и задачи

- Повышение спортивных навыков
- Выявление лучших спортсменов
- Привлечение к здоровому образу жизни
- Военно-патриотическое воспитание
- Совершенствование методики проведения занятий по физической подготовке в рамках направления учебной дисциплины основы военной службы

РУКОВОДСТВА И НАСТАВЛЕНИЯ

1. Наставление по физической подготовке в ВС РФ

ЧТО ТАКОЕ ЕДИНАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ?

- это физическое упражнение, отражающее умение военнослужащего к преодолению естественных и искусственных препятствий, показывает уровень его выносливости. Среднее время прохождения указанной полосы для физически развитого военнослужащего составляет порядка 2 минут 15 секунд. 1 минута 50 секунд является показателем, который позволяет получить 100 баллов на проверочных мероприятиях, а для чемпионатов ВС РФ время составляет 1 минуту 30 секунд.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

- представлен в Наставлении по физической подготовке в ВС РФ:
- Выполняется в военной форме одежды без оружия. Дистанция - 400 м. Исходное положение - стоя в траншее; метнуть гранату массой 600 г из траншеи на 20 м по стенке (проломам) или по площадке 1 x 2,6 м перед стенкой (засчитывается прямое попадание); при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание, но не более трех гранат до поражения цели (в случае непопадания гранатой в цель от количества баллов, полученных за упражнение, отнимается десять баллов); выскочить из траншеи, пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы; обежать флажок и перепрыгнуть ров шириной 2,5 м; пробежать по проходам лабиринта; перелезть через забор, влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста; пробежать по балкам, перепрыгнув через разрыв, и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки; преодолеть три ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями, пробежать под четвертой ступенью; пролезть в пролом стенки; соскочить в траншею, пройти по ходу сообщения; выскочить из колодца; прыжком преодолеть стенку; взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень и сбежать по ступеням разрушенной лестницы; влезть по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске; перепрыгнуть ров шириной 2 м; пробежать 20 м и, обежав флажок, пробежать в обратном направлении 100 м по дорожке.

ЭЛЕМЕНТ «БРОСОК ГРАНАТЫ ИЗ ОКОПА»



ЭЛЕМЕНТ «РОВ»

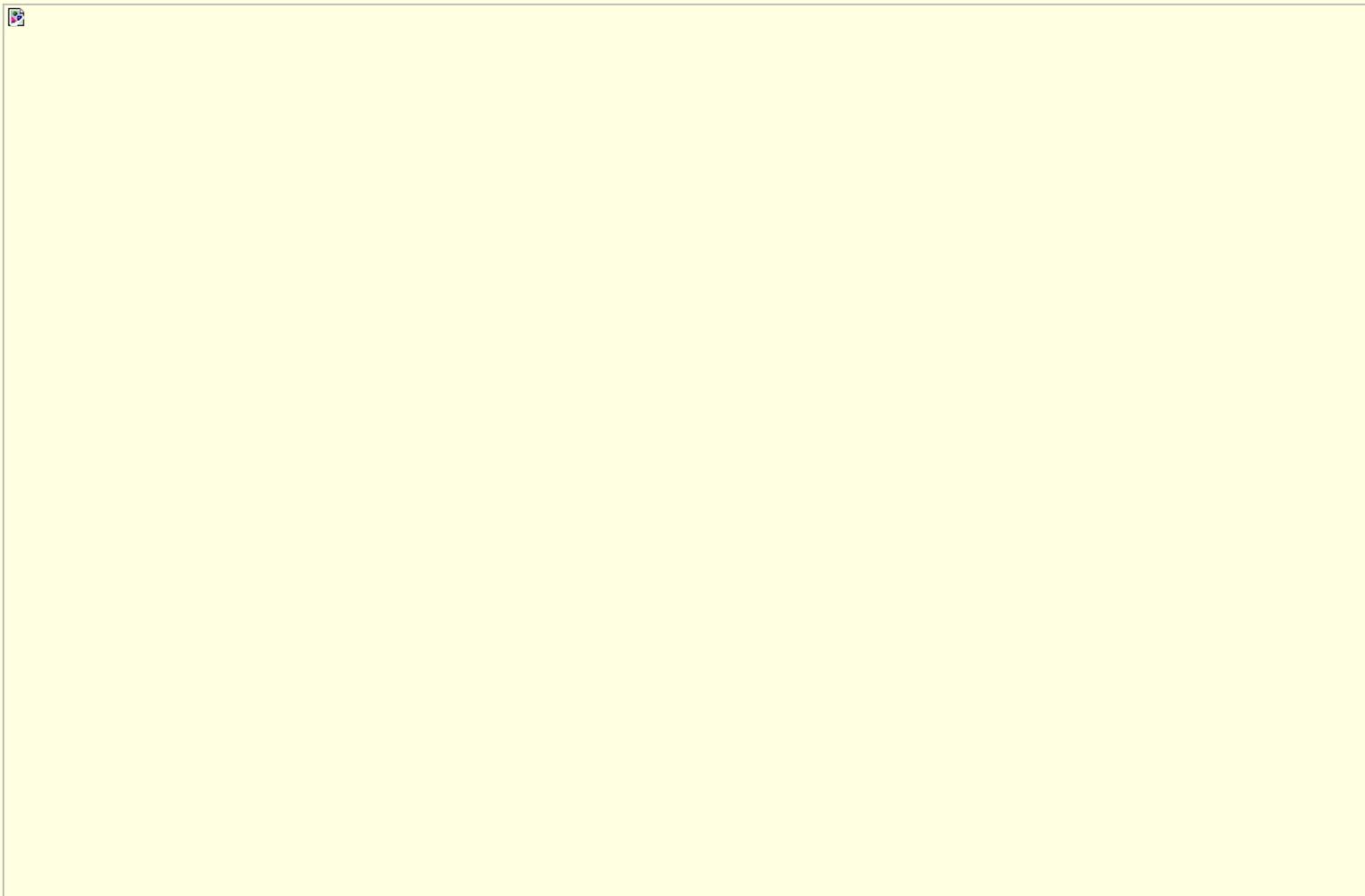


ЭЛЕМЕНТ «ЛАБИРИНТ»

Преодоление полосы препятствий относится к основным военно-прикладным навыкам военнослужащего.



ЭЛЕМЕНТ «ЗАБОР»



ЭЛЕМЕНТ «РАЗРУШЕННЫЙ МОСТ»



ЭЛЕМЕНТ «РАЗРУШЕННАЯ ЛЕСТНИЦА»



ЭЛЕМЕНТ «ПРОЛОМ В СТЕНЕ»

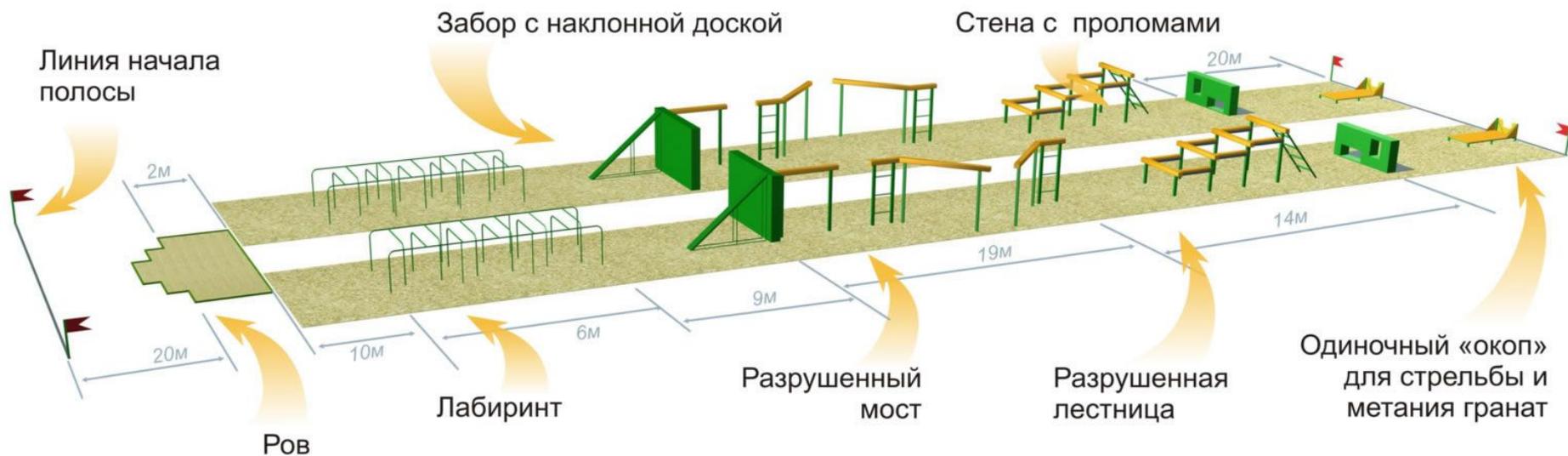


ЭЛЕМЕНТ «ПРЕОДОЛЕНИЕ СТЕНКИ»



ВАРИАНТ ПОЛОСЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

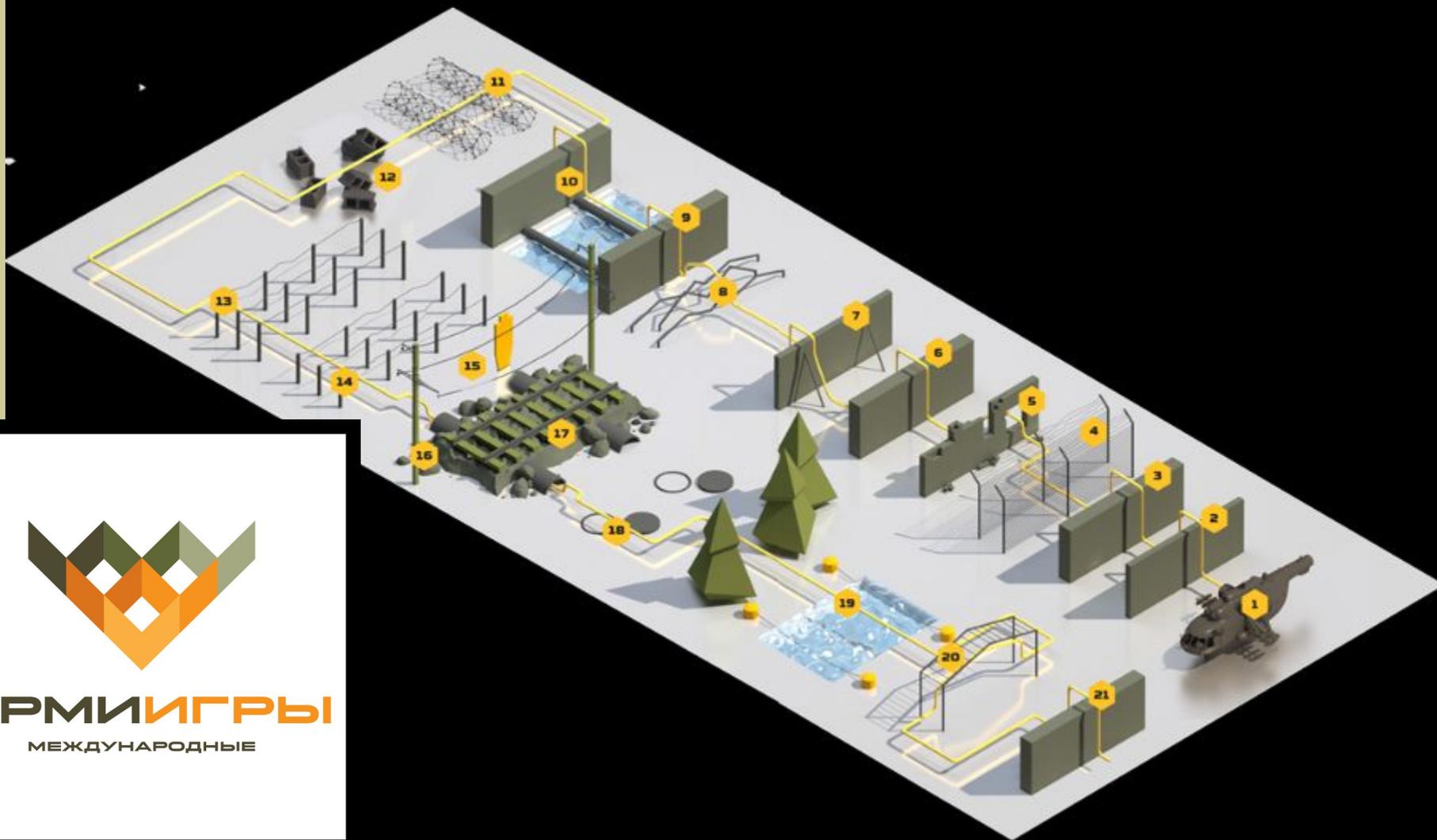
ЕДИНАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ "АТАКА"



АРМЕЙСКИЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИГРЫ



ПОЛОСА РАЗВЕДЧИКА



АРМИИГРЫ
МЕЖДУНАРОДНЫЕ



ЛИГА ГЕРОЕВ

ГОНКА ГЕРОЕВ 2020

НОВАЯ ТРАССА ЖДЁТ СВОИХ ГЕРОЕВ

ИМИТАЦИЯ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ
БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

НАСТОЯЩАЯ БОЕВАЯ
ВОЕННАЯ ТЕХНИКА

