

**Методика и особенности  
подготовки обучающихся  
к участию в конкурсе  
*«Военизированная полоса  
препятствий»***



*Преодоление полосы препятствий относится к числу наиболее эффективных прикладных навыков в процессе физической подготовки юношей, так как характерной особенностью занятий является комплексное использование средств раздела физической подготовки.*



# Полоса препятствий

Полоса местности, оборудованная различными препятствиями и инженерными сооружениями.

Предназначается для тренировки военнослужащих, с целью повышения их боевой и физической подготовки и приобретению навыков преодоления типичных препятствий встречающихся на поле боя.

Позволяет интенсифицировать силовую подготовку. В том или ином виде существует практически во всех армиях государств мира и многих силовых структурах и спец.органах и службах.

# Ожидаемые эффекты

- Улучшатся показатели здоровья юношей их физической готовности к службе в армии.
- Получит развитие чувство долга и гражданской ответственности обучающихся, будет воспитываться уважительное отношение молодежи к профессии военнослужащего.
- Повысится заинтересованность юношей к занятиям военно-прикладными видами спорта.
- Увеличится количество выпускников, поступивших в высшие военные учебные заведения.
- Появится возможность проведения более качественно, интересно, полезно и разнообразно проводить мероприятия по предпрофессиональной и профессиональной военной подготовке.





1

# ЛАБИРИНТ



Препятствие «Лабиринт» - это неотъемлемый элемент полосы препятствий.

Упражнения, выполняемые с помощью данного спортивного оборудования, позволяют определить уровень координации и ловкости спортсмена

Как правило, данный снаряд устанавливается в начале полосы препятствий.

Металлическая конструкция «Лабиринта» состоит из трубы  $d 32$ ,  $d 25$  и  $d 20$ .

2

## ЗАБОР



Преодоление двухметрового забора.

Подбегая к забору, следует использовать набранную скорость для его преодоления.

Резко оттолкнувшись толчковой ногой от контрольной отметки (1,2 -1,5 м от забора) туловище переносится перекатом через препятствие.

Данный снаряд формирует пространственную ориентацию и способность преодолевать высоты.



3

## ОКОП ДЛЯ МЕТАНИЯ ГРАНАТ



Это объект (шириной 2 м, длиной поперечно к направлению метания 8 м, глубиной 80-100 см).

Систематические занятия на данном участке полосы препятствий позволяют развивать меткость у кадетов.

Лучшим способом, который мы рекомендуем обучающимся, является способ метания "из-за спины через плечо".

В метании гранаты этим способом достигается меткость и дальность броска.

4

## СТЕНКА С ДВУМЯ ПРОЛОМАМИ



Она необходима для выполнения множества различных игр и упражнений развивающих ловкость, силу, улучшает координацию движений.

Дает прекрасное развитие мышцам рук, спины, ног, пресса.

Придает отличный общий тонус, хорошее настроение, бодрость.

5

## РАЗРУШЕННАЯ ЛЕСТНИЦА



Техника преодоления разрушенной лестницы следующая:

при преодолении нужно с разбегу наскочить на 2-ю ступеньку наклонной лестницы, наклоня туловище, схватиться руками за верхний срез 4-й ступеньки и, не останавливаясь, взбежать на нее. Не снижая скорости и поочередно наступая на 3-ю, 2-ю и 1-ю ступеньки, сбегать на землю. Все движения следует выполнять быстро и уверенно.

На данном снаряде развиваются все группы мышц и общая координация движений.

6

## БУМ



Препятствия: бум (горизонтальное бревно длиной 5 м, поднятое на высоту 1,2 м над землей), забор высотой 1,5 м, ворота для проползания под ними, ров шириной 1,5 м.

Своеобразным элементом полосы препятствий считается и метание из положения лежа теннисного мяча в ров для метания, расположенный в стороне на расстоянии 15 м.



7

## КОЧКИ



Это снаряд состоящий из автопокрышек. Зоны приземления «кочки» диаметр 40 см, расстояние между «кочками» 70 см на данном этапе полосы препятствий необходимо преодолеть дистанцию, перепрыгивая с одной кочки на другую.

# Как учится преодолевать полосу препятствий

- ▶ 1 период обучения - ознакомление с отдельными препятствиями и изучение способов преодоления их без отработки технических деталей.
- ▶ 2 период обучения - технически правильное выполнение приемов и способов преодоления препятствий.
- ▶ 3 период обучения - совершенствование в быстроте преодоления отдельных препятствий и полосы в целом на фоне изученной техники.



рассказ

показ

тренировка

# Что приобретут обучающиеся в ходе прохождения полосы препятствий

1. Совершенствование навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий,
2. Научатся выполнять специальные приемы и действия,
3. Научатся метать гранаты на точность,
4. Разовьют быстроту и выносливость
5. Усовершенствуют навыки в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок,
6. Воспитают уверенность в своих силах, смелость и решительность.
7. Разовьют двигательные способности а также быстроту, скоростно-силовую выносливость, общую выносливость и ловкость;

# Что приобретут обучающиеся в ходе прохождения полосы препятствий

8. Обучатся основам физического самосовершенствования и самоконтроля.
9. Повысят устойчивость организма к физическим нагрузкам и заболеваниям овладеют техникой выполнения приемов в различных сочетаниях.
10. Разовьют морально-волевые качества, воспитают смелость упорство, уверенность в своих силах, коллективизм.
11. Разовьют способность организма противостоять специфическим (неблагоприятным) воздействиям внешней среды. К таким качествам относятся: устойчивость к укачиванию, гипоксии, перегрузкам, вестибулярная устойчивость. Получая знания и развивая навыки в освоении прикладных специальных качеств, учащиеся вырабатывают готовность к деятельности в экстремальных условиях и военной службе.



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***