

ПЕРЕЧЕНЬ
спортивно-игровых соревнований с военно-прикладными элементами
для программ оборонно-спортивных
оздоровительных лагерей

1. Введение. В целях подготовки молодежи к службе в армии, быстрой адаптации к военной службе целесообразно включать в программы оборонно-спортивных оздоровительных лагерей учебно-тренировочные занятия и проведение соревнований по военно-прикладным видам спорта (спортивным дисциплинам, входящим в эти виды спорта, упражнениям Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации 2009 г., Военно-спортивного комплекса).

Исходя из того, что продолжительность смены в лагере составляет от 3 до 5 недель, предлагается определить два этапа подготовки: этап обучения (ознакомления) и этап совершенствования (соревновательный).

Цель военно-спортивных соревнований – воспитывать у граждан допризывного возраста волю и стремление к победе, совершенствовать способность в выполнении разнообразных упражнений, профессиональных приемов и действий, стойко переносить физические нагрузки, а также психологические напряжения в условиях спортивной борьбы.

В задачи процесса физического совершенствования занимающихся входит: развитие и совершенствование необходимых военно-прикладных умений и навыков в выполнении приемов рукопашного боя, в передвижении по пересеченной местности, в преодолении естественных и искусственных препятствий, метании гранат на точность и дальность;

формирование у обучающихся психических качеств: целеустремленности, смелости, решительности, настойчивости, самообладания и дисциплинированности.

Военно-спортивные соревнования способствуют повышению моральной, специальной, психологической и физической готовности будущих призывников к слаженной деятельности в составе команд (групп). Они позволяют определить качество усвоения программы оборонно-спортивных оздоровительных лагерей по физической подготовке.

У обучающихся закрепляются двигательные навыки умения путем многократного выполнения (повторения) упражнений (приемов, действий) на фоне психологической нагрузки в рамках заранее неизвестного или соревновательного задания.

Эффективность учебно-тренировочных занятий зависит от правильного сочетания объема интенсивности нагрузки.

Планирование и проведение подготовительных занятий (практических инструктажей) проводится с учетом имеющейся учебно-материальной базы и подготовки (квалификации) специалистов физической культуры.

2.1 Соревнования по рукопашному бою (показательному выполнению приемов АРБ) направлены на формирование навыков самозащиты от нападения и нападения, воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах. В соревнования может включаться выполнение показательных упражнений, приемов (действий) при этом состав команды и перечень упражнений должен быть определен заранее. Также необходимо обратить внимание на необходимость проведения

учебно-тренировочных занятий с обязательным включением подготовительных упражнений. Главное – это правильность, четкость выполнения их выполнения согласно описания, отточенность движений, а также слаженность при коллективном выполнении показательных приемов, как с макетом оружия, так и без него, действия по внезапным сигналам и командам.

Соревнования по показательному выполнению приемов рукопашного боя проводятся в спортивной (военной) форме на ровной травянистой площадке, специально подготовленной яме с песком или опилками, в спортивном зале (на ковре из матов), также могут использоваться (при наличии) переносные чучела, мишени (плетенки), переносные препятствия (стенка, заборы и др.).

В разминку включаются: ходьба и бег в различном темпе, специальные упражнения в передвижениях, упражнения вдвоем, удары рукой и ногой, приемы самостраховки и изготровки к бою простейшие приемы рукопашного боя без оружия, действия по внезапным сигналам и командам.

Предупреждение травматизма на подготовительных занятиях (мероприятиях) обеспечивается:

соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием;

правильным применением приемов страховки и самостраховки;

применением макетов ножей, пехотных лопат, автоматов (карабинов);

проведением приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю или в одну сторону. Удары при выполнении приемов с партнером при отсутствии защитных средств необходимо имитировать.

Военно-прикладной вид спорта - «армейский рукопашный бой».

Приемы армейского рукопашного боя отрабатываются на специально оборудованной площадке, в зале на борцовском ковре или гимнастических матах с обязательным применением средств защиты (перечень указан далее по тексту). В ходе учебно-тренировочных занятий вырабатывать у обучаемых первичные навыки страховки, самостраховки, приемы передвижения, захваты, броски, удары рукой и ногой, болевые приемы стоя, лежа, защиты с оружием и без него, а также борьбы с противником в рукопашной схватке, развивать смелость решительность, ловкость и быстроту в действиях. Двухсторонние полу обусловленные схватки (спарринги); приемы: подхват изнутри, бросок через бедро, бросок через спину с захватом головы, бросок с захватом руки под плечо, бросок с захватом руки на плечо, бросок через плечо «Мельница», переворачивание с захватом рукава, переворачивание с захватом руки и ноги изнутри, переворачивание косым захватом, переворачивание поворотом противника, удержание сбоку, различные сваливания, подсечки, высекания ногами, удары правой и левой рукой прямо, сбоку на месте и в движении, удары правой и левой ногой прямо, сбоку, по ногам, в туловище, в голову на месте и в движении, удары руками и ногами в сочетании с борьбой.

Способы проведения соревнований: по олимпийской системе, с выбыванием, по круговому способу. К участию в соревнованиях допускаются лица, заявленные тренером и прошедшие медицинский осмотр.

Допуск к соревнованиям оформляется в соответствующей заявке по установленной форме и осуществляется мандатной комиссией. Участники соревнований делятся на весовые категории. Взвешивание участников производится в первый день соревнований и заканчивается не менее чем за 2 часа до начала состязаний. Взвешивание участников производится в первый день соревнований и заканчивается не менее чем за 2 часа до начала состязаний.

Костюмом участника служит белое кимоно с прорезями для пояса. Пояса должны быть только синего или красного цвета. Кимоно участника должно удовлетворять следующим требованиям:

а) куртка и штаны изготавливаются из плотной хлопчатобумажной ткани. Рукава куртки должны покрывать больше половины предплечья и быть достаточно широкими, чтобы просвет между рукавом и рукой был не менее 5 см. Полы куртки должны доходить до паха;

б) штаны должны покрывать не менее двух третей голени;

в) на куртке спортсмена должна быть нанесена следующая символика:

на левой стороне груди – эмблема команды, которую представляет спортсмен; допускается размещение на рукавах и спине эмблем спонсоров.

г) кимоно для всей команды должно быть однообразным.

Защитная экипировка спортсменов. Обязательная защитная экипировка участников:

шлем с металлической решеткой (красный или синий);

шлем с пластиковой решеткой (для юношей) (красный и синий);

защитный жилет;

раковина;

перчатки – краги (красные или синие);

накладки на голень;

борцовки – футы с защитой подъема стопы и пятки (рис. 1)



Рис. 1

Цвет шлема и перчаток-краг должен соответствовать цвету пояса спортсмена, в котором он приглашается на поединок.

Защитное снаряжение: жилет, накладки на голень, раковина – должно одеваться только под кимоно.

Судейская коллегия назначается Президиумом коллегии судей (от Управления физической подготовки ВС РФ и Федерации АРБ). В судейскую коллегию входят: главный судья, заместители главного судьи (заместители главного судьи - старшие площадки), главный секретарь, заместители главного секретаря, рефери, боковые судьи, судьи-хронометристы, судьи при участниках, судья-информатор, врач и комендант соревнований.

Поединок судит бригада в составе: рефери и трех боковых судей. Рефери руководит ходом боя в соответствии с настоящими Правилами, боковые судьи находятся за столиками на углах площадки и ведут учет технический действий спортсменами в судейских записках. Во время боя запрещается заменять рефери и боковых судей.

Решение о результатах боя принимается заместителем главного судьи – старшим площадки, на основании судейских записок боковых судей или решения рефери. Фиксацию времени на соревнованиях проводит судья-секундометрист.

Приемы самостраховки и изготовки к бою

Изготовки к бою– это наиболее удобные положения военнослужащих для нападения на противника или самозащиты. Они могут выполняться без оружия и с оружием (автомат, нож, пехотная лопата), левосторонними, правосторонними и фронтальными (рис. 1).

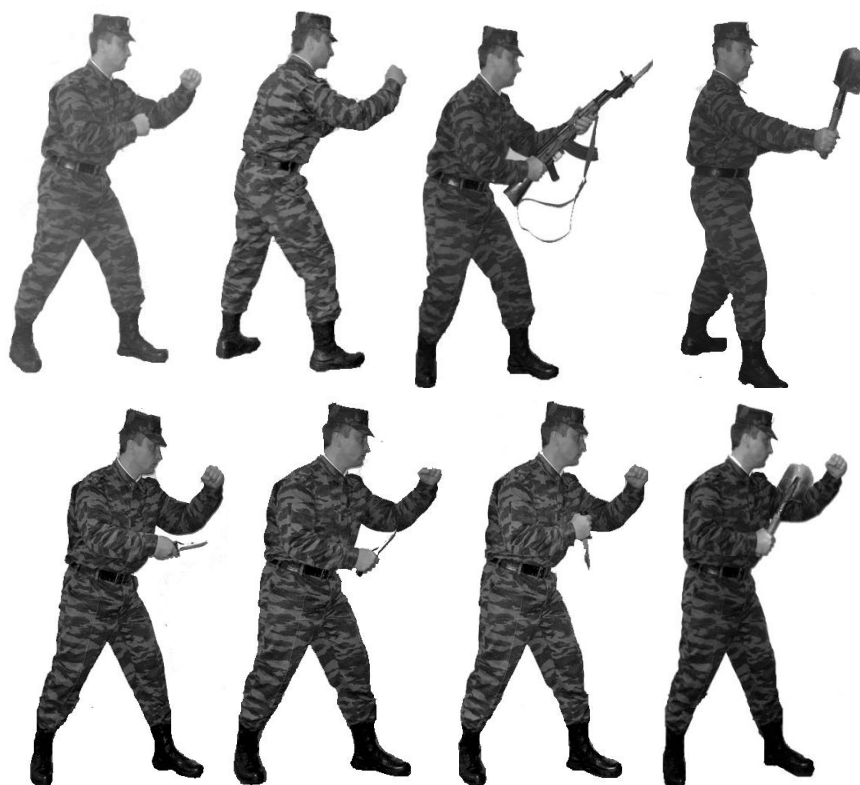


Рис. 1

Для изготoвки к бою без oружия - выставить левую ногу на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги в коленях. Туловище немного наклонить вперед. Вес тела равномерно распределить на обе ноги. Левую руку согнуть в локтевом суставе и вывести вперед кисть на высоту груди, кисть правой руки – впереди и несколько выше пояса.

Для изготoвки к бою с автоматом - подбросить автомат штыком (стволом) вперед и подхватить его левой рукой за цевье и ствольную накладку сбоку, а правой - за шейку приклада. Одновременно левую ногу выставить на шаг вперед и поставить ее на всю ступню. Все тело равномерно распределить на обе, слегка согнутые ноги. Туловище немного подать вперед, острие штыка держать на высоте шеи напротив левого плеча, кисть правой руки – перед поясом.

Для изготoвки к бою с ножом - принять левостороннюю стойку, нож держать в правой согнутой руке клинком вверх или вниз. При положении ножа в руке клинком вперед принимается левосторонняя или правосторонняя стойка.

Для изготoвки к бою с пехотной лопатой - выставить правую ногу на шаг вперед и поставить ее на всю ступню. Одновременно вывести согнутую правую руку с лопатой вперед, кисть правой руки - на уровень груди. Лопату держать за конец рукоятки лотком вправо (влево). Вес тела равномерно распределить на обе, слегка согнутые ноги. Левая рука согнута, кисть - на высоте пояса.

Передвижения включают: шаг, шаг с переменной изготoвки к бою, скачок, бег.

Приемы самостраховки предохраняют от травмирования при падениях. Они включают группировку, кувырки, падения.

Группировка – сесть на землю и обхватить обеими руками голени ног, колени слегка развести, пятки вместе, туловище согнуть, округлив спину, голову наклонить, прижав подбородок к груди. Подтягивая руками голени, приблизить туловище к бедрам (рис. 2).



Рис. 2.

Кувырок вперед– из фронтальной стойки присесть, сгруппироваться, колени слегка развести в стороны, упереться ладонями о землю. Оттолкнувшись ногами и опираясь на ладони (пальцами внутрь), перекатиться через спину вперед. Вскочить и изготoвиться к бою(рис. 3).



Рис. 3.

Кувырок назад— из фронтальной стойки присесть, прижать подбородок к груди и падая назад, сгруппироваться. В момент касания земли плечами опереться о нее руками около головы (пальцами внутрь), перекатиться назад через голову, вскочить и изготoвиться к бою(рис. 4).



Рис. 4.

Падение вперед— из фронтальной стойки упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки и сгибанием в локтях смягчить удар или подпрыгнуть и упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки; сгибая руки, опуститься на грудь; перекатиться с груди на живот, прогибаясь в пояснице. Закончив падение, встать и изготoвиться к бою (рис. 5).



Рис. 5.

Падение назад — из исходного положения присесть ближе к пяткам, сгруппироваться (руки вперед, ладонями вниз); перекатываясь на спине назад, сделать упреждающий удар прямыми, слегка разведенными руками о землю; при нападении противника нанести удар ногами ему навстречу, вскочить и изготавиться к бою (рис. 6).



Рис. 6.

Падение на бок — из исходного положения присесть, сгруппироваться (руки — вперед ладонями вниз); перекатываясь назад и разворачиваясь в сторону падения, сделать упреждающий удар выпрямленной рукой о землю и лечь на бок так, чтобы одна согнутая в колене нога находилась на земле, а стопа другой (нога коленом вверх) — у ее голени, вскочить, изготавиться к бою (рис. 7).



Рис. 7.

Кувырок через плечо— из фронтальной (боковой) стойки наклониться вперед и пропустить левую (правую) руку между ног ладонью вниз, подбородок прижать к груди; оттолкнувшись ногами, сделать перекат через спину в направлении левой (правой) ноги (ягодицы) и занять положение лежа на левом (правом) боку, вскочить, изготавиться к бою (рис. 8).



Рис. 8.

Приемы рукопашного боя

«Удары рукой» — из изготавки к бою толчком ноги перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, и с поворотом туловища нанести удар кулаком, локтем или основанием ладони. Удары наносятся прямо, сбоку, снизу, или сверху (рис. 9).



Рис. 9

«Защита от ударов рукой» — выполнить отбивом предплечья (внутрь, наружу), подставкой под удар ладони, одного или двух предплечий, нырком под удар, уклоном или отходом назад. После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой или ногой в уязвимое место (рис. 10).





Рис. 10

«Удары ногой»— из изготовки к бою перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу и с коротким замахом другой ногой нанести удар носком обуви или коленом снизу, стопой прямо, каблуком сверху, подъемом стопы сбоку, стопой назад, ребром подошвы обуви в сторону (рис. 11).



Рис. 11

«Защита от удара ногой» – выполнить подставкой под удар стопы (каблука, бедра), подставкой под удар двух предплечий, отбивом предплечья вниз наружу. После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой или ногой в уязвимое место (рис. 12).



Рис. 12

«Удары пехотной лопаткой» – наносить из правосторонней изготровки к бою сверху, сбоку и наотмашь. Удар лопаткой выполнять с выпадом правой ногой (рис. 13).



Рис. 13

Приемы боя с автоматом (макетом):

«Укол штыком (тычок стволом) без выпада» – направить автомат штыком (стволом) в цель и ударным движением рук поразить противника, выдернуть штык и изготвиться к бою на месте или продолжить движение (рис. 14).



Рис. 14

«Укол штыком (тычок стволом) с выпадом» – направить автомат штыком (стволом) в цель с одновременным толчком правой ногой и выпадом левой ударным движением рук поразить противника; выдернуть штык и толчком левой ногой изготвиться к бою на месте или продолжить движение (рис. 15).



Рис. 15

«Удар прикладом сбоку» – движением оружия правой рукой налево, а левой – на себя с одновременным поворотом туловища влево нанести удар углом приклада. Удар может наноситься с места или с коротким шагом сзади стоящей ногой (рис. 16).



Рис. 16

«Удар прикладом снизу» – движением оружия правой рукой вперед, а левой – на себя с одновременным поворотом туловища влево, нанести удар углом приклада. Удар может наноситься с места или с коротким шагом (рис. 17).



Рис. 17

«Удар затыльником приклада» – с замахом стволом назад над плечом, магазином от себя вверх, с выпадом правой ногой вперед (назад), быстрым движением рук нанести удар затыльником приклада в цель (рис. 18).



Рис. 18

«**Удар магазином**» – нанести удар магазином вперед, с быстрым движением рук от себя с одновременной подачей туловища вперед и выпрямлением сзади стоящей ноги, или коротким шагом (рис. 19).



Рис. 19

«**Защита подставкой автомата**» выполняется влево, вправо, вверх и вниз под удары противника (рис. 20).



Рис. 20

«**Отбивы автоматом**» – ударить концом ствола или штыком по оружию противника (вправо, влево или вниз - направо); вслед за отбивом провести ответную атаку (рис. 21).





Рис.21

«Освобождение от захвата противником автомата» – нанести противнику удар ногой в пах, повернуться левым боком к противнику и с одновременным ударом левой ногой в колено вырвать оружие (рис. 22).



Рис. 22

Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов

Исходное положение - строевая стойка.

«Раз» - С шагом левой ногой вперед изготавиться к бою.

«Два» - Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо.

«Три» - Выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу.

«Четыре» - С разворотом на 90° и с шагом правой ноги выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки.

«Пять» - С шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь.

«Шесть» - С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху.

«Семь» - Выполнить удар левой ногой вперед прямо и принять левостороннюю изготавку к бою.

«Восемь» - С шагом левой ногой и поворотом налево принять строевую стойку.

				
Исходное положение	один	Два		три
				
Четыре	пять	Шесть	Семь	восемь

Комплекс рукопашного боя с автоматом на 8 счетов

Исходное положение - строевая стойка.

«Раз» - С шагом левой ногой вперед изготавиться к бою.

«Два» - Выполнить стволом автомата отбив вправо и укол штыком (тычок стволом) с выпадом левой ногой.

«Три» - С шагом правой ногой назад выполнить удар затыльником приклада назад прямо.

«Четыре» - Поворачиваясь на левой ноге направо, с шагом правой назад выполнить стволом автомата отбив влево.

«Пять» - С коротким шагом правой ногой вперед выполнить удар прикладом сбоку.

«Шесть» - С поворотом кругом через левое плечо, отставляя правую ногу назад, защититься подставкой автомата от удара снизу.

«Семь» - С шагом правой ногой вперед выполнить удар магазином вперед прямо и - рубящий удар штыком (стволом) слева – направо вниз.

«Восемь» - С шагом правой ногой назад и поворотом направо принять строевую стойку.

				
Исходное положение	один	Два		три

				
Четыре	пять	шесть	Семь	восемь

3.2 Соревнования по преодолению полосы препятствий (элементов препятствий).

Соревнования по преодолению препятствий направлены на формирование и совершенствование умений и навыков в преодолении на местности, оборудованной отдельными естественными (искусственными) препятствиями, или на специально построенных полосах (элементах) препятствий.

Для безопасного проведения соревнований по данной военно-прикладной дисциплине необходимо провести учебно-тренировочные (подготовительные) занятия, в содержание которых включать: ходьбу и бег различными способами, перебежки, переползания, прыжково-беговые упражнения, бег с попутным преодолением несложных препятствий, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, специальные приемы и действия на сооружениях, макетах, с включением упражнения в метании гранат на точность.

Данные соревнования (учебно-тренировочные занятия) рекомендуется проводить с метанием гранат на точность.

Как один из многих соревновательный вариантов можно рассматривать общеконтрольное упражнение на единой полосе препятствий:

дистанция - 400 м;

исходное положение - стоя в траншее;

метнуть гранату массой 600 г из траншеи на 20 м 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 (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 пробежать по ступеням разрушенной лестницы;

влезть по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы, и пробежать по наклонной доске;

перепрыгнуть ров шириной 2 м;

пробежать 20 м и, оббежав флажок, пробежать в обратном направлении 100 м по дорожке.

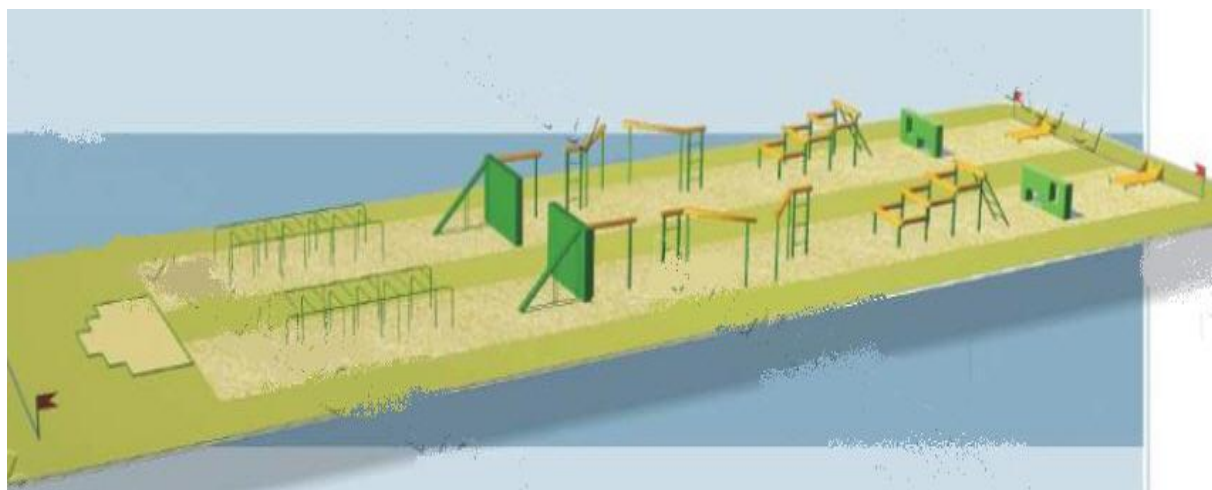
Предупреждение травматизма обеспечивается:

вскапыванием и засыпанием опилками (песком) мест приземления при прыжках с высоких препятствий;

увеличением интервалов и дистанций особенно при проведении занятий в темное время суток;

выполнением метания гранат в сторону от направления бега;

строгим соблюдением правил применения имитационных средств.



Преодоление препятствий

(виды препятствий и варианты их преодоления)

Перелезание с опорой на руки. Применяется для преодоления препятствий высотой до 1,3 м (разрушенные стенки, заборы, поваленные деревья). Подбежать к препятствию, опереться руки на его верхний край и слегка присесть. Оттолкнувшись ногами от земли, выйти упором на прямые руки. Поднимать правую (левую) ногу, опереться внутренней частью стопы на

верхний край препятствия, приняв положение как при прыжке с опорой рукой и ногой. Не останавливаясь, перенести над препятствием левую (правую) ногу, соскочить на нее и продолжать движение (рис. 1).

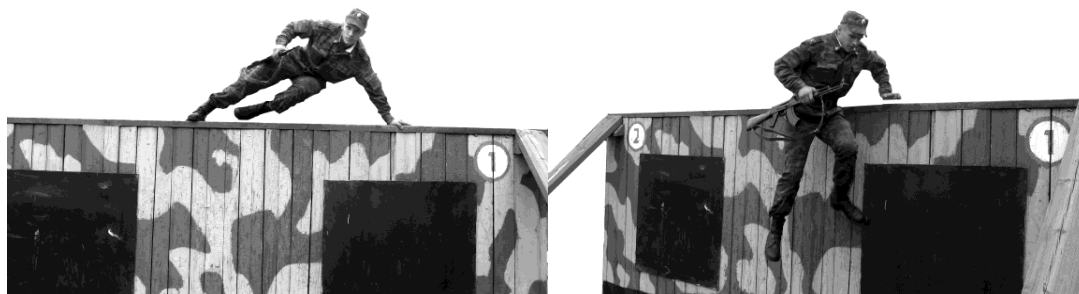
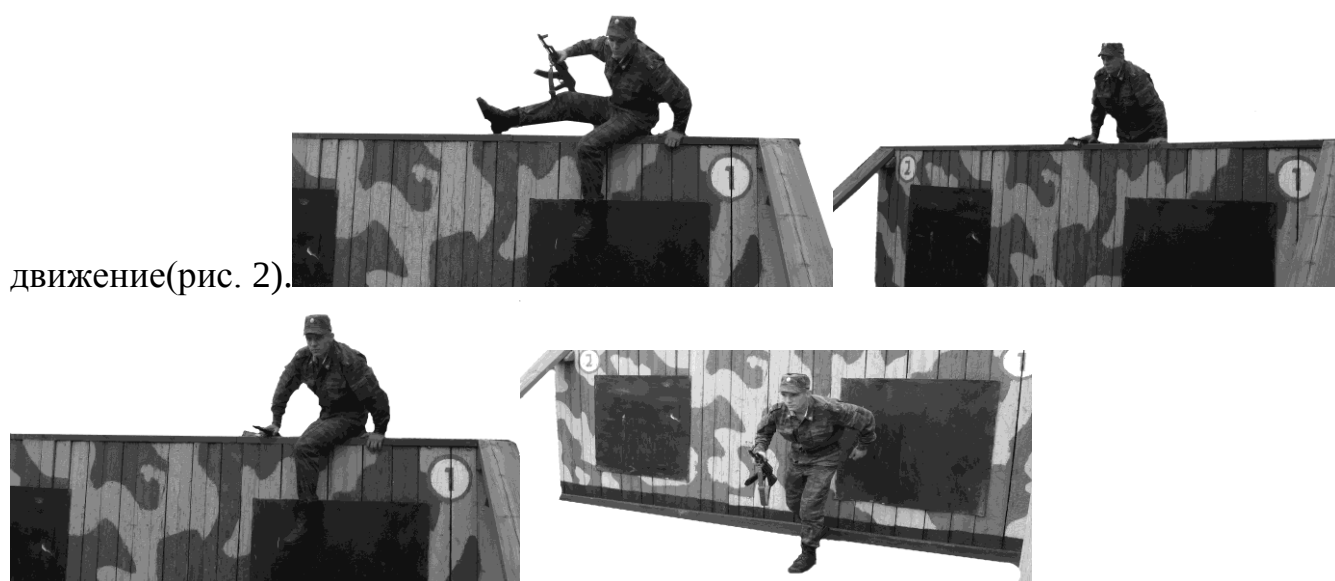


Рис. 1

Перелезание с опорой на бедро. Применяется при преодолении препятствий высотой до 1,5 м (разрушенные стены, заборы, изгороди). Подбежать к препятствию, опереться руками на его верхний край и слегка присесть. Оттолкнувшись ногами от земли, выйти в упор на прямые руки. Взмахом перенести над препятствием левую ногу и сесть на бедро. Не задерживаясь, подать плечи вперед, перенести над препятствием правую ногу и, оттолкнувшись каблук левой ноги и левой рукой от препятствия, соскочить на землю и продолжать



движение (рис. 2).

Рис. 2

Перелезание с опорой на грудь. Применяется для преодоления препятствий высотой до 1,5 м. Подбежать к препятствию, опереться руками на его верхний край и слегка присесть. Оттолкнувшись ногами от земли, выйти в упор на прямые руки. Не задерживаясь, наклонить туловище вперед, навалиться животом на препятствие и, падая головой вниз, опереться ладонью правой руки о его стенку с противоположной

стороны. Придерживаясь левой рукой за верхний край препятствия, перенести через него ноги, спрыгнуть на землю и продолжать движение (рис. 3).

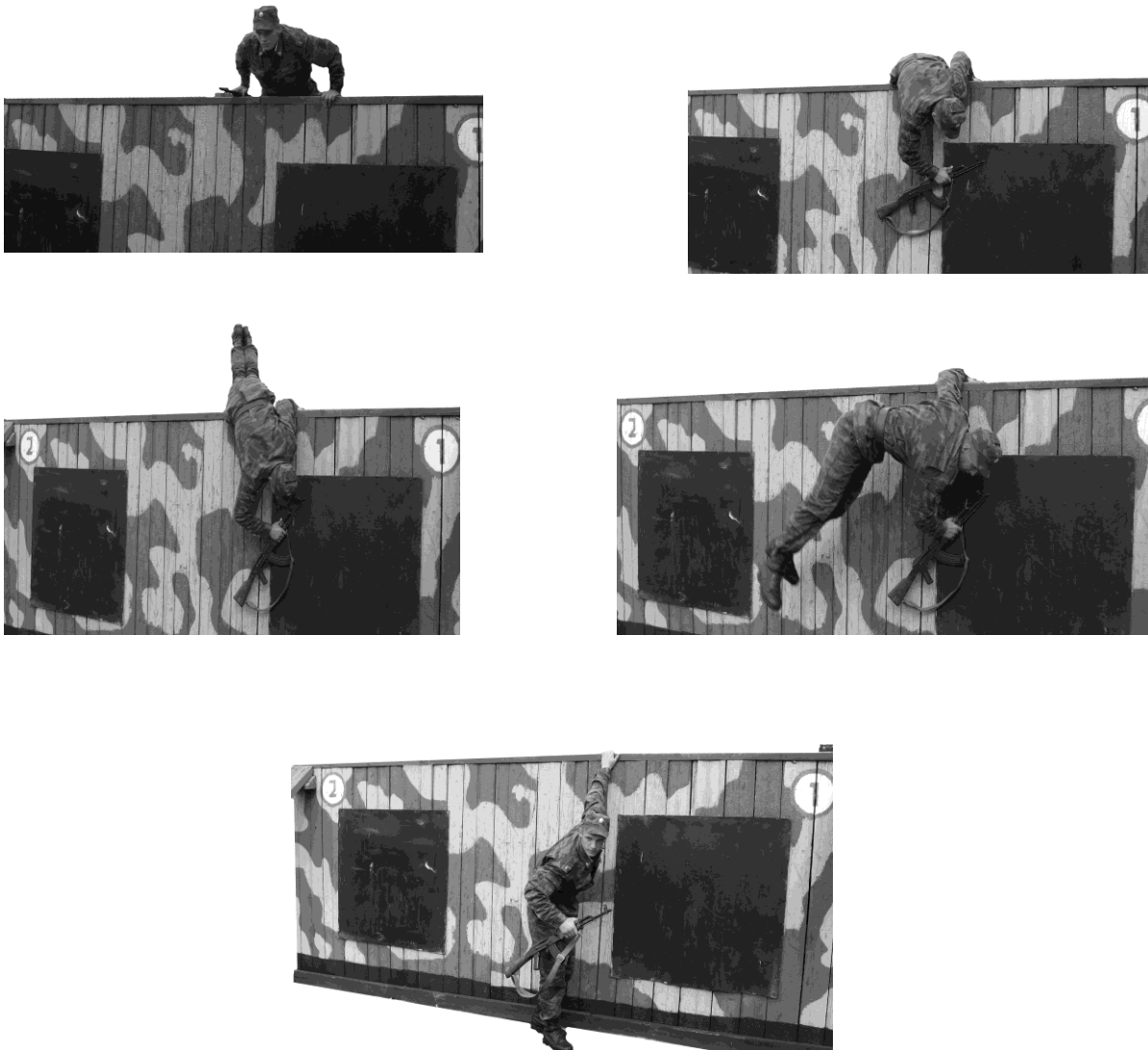


Рис. 3

Перелезание

«зацепом».

Применяется

при

преодолении препятствий высотой до 2 м (неширокие разрушенные стены, окна зданий, дощатые заборы и т.п.) с оружием и снаряжением. С разбегу оттолкнуться сильнейшей ногой от земли на расстоянии одного шага от препятствия и, опираясь носком другой согнутой ноги о стенку сооружения, ухватиться руками за ее верхний край. Подтянувшись, повиснуть левым боком к препятствию так, чтобы его верхний край был под мышкой; правой рукой держаться за препятствие на уровне груди (на препятствии с широкой верхней поверхностью выйти в упор на левое предплечье). Согнутую в коленном и тазобедренном суставах левую ногу подтянуть вверх и плотно прижать ее к препятствию, правую ногу свободным движением отвести назад. Взмахом правой ноги зацепиться пяткой или голенью за верх препятствия.

Подтягиваясь руками и опираясь пяткой (голенью), переваливаться через препятствие, соскочить на землю и продолжать движение (рис. 4).

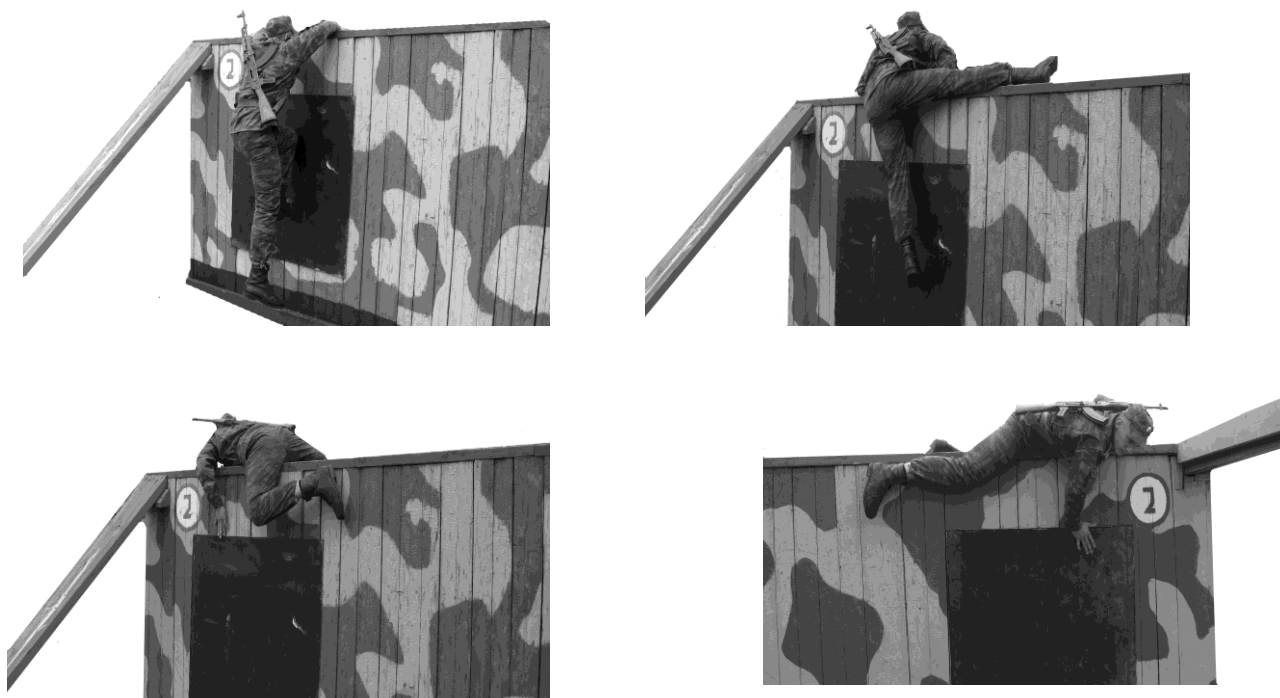


Рис. 4

Перелезание с помощью. Применяется при преодолении препятствий выше 2,5 м (разрушенные стены, чердачные перекрытия, окна зданий, балконы, заборы, крутые склоны оврагов, обрывов и т.п.). Выбор способа перелезания зависит от обстановки, высоты и структуры препятствия снаряжения, наличия подручных средств, роста военнослужащих и т.д.

Перелезание с помощью товарища. Производится с опорой на бедро товарища (подхватом подголень) и с опорой на плечи.

Помогающий становится на левое колено боком к препятствию, опираясь на него левой плечом, авлезающий правой ступней на его правое бедро, сгибая в колене левую ногу и опираясь ладонями о стенку. Партнер, поддерживая влезającego за голень и колено согнутой ноги, поднимает его, помогает ухватиться за верхний край препятствия и влезть или перелезть через него. Оружие у обоих партнеров – за спиной (рис. 5).

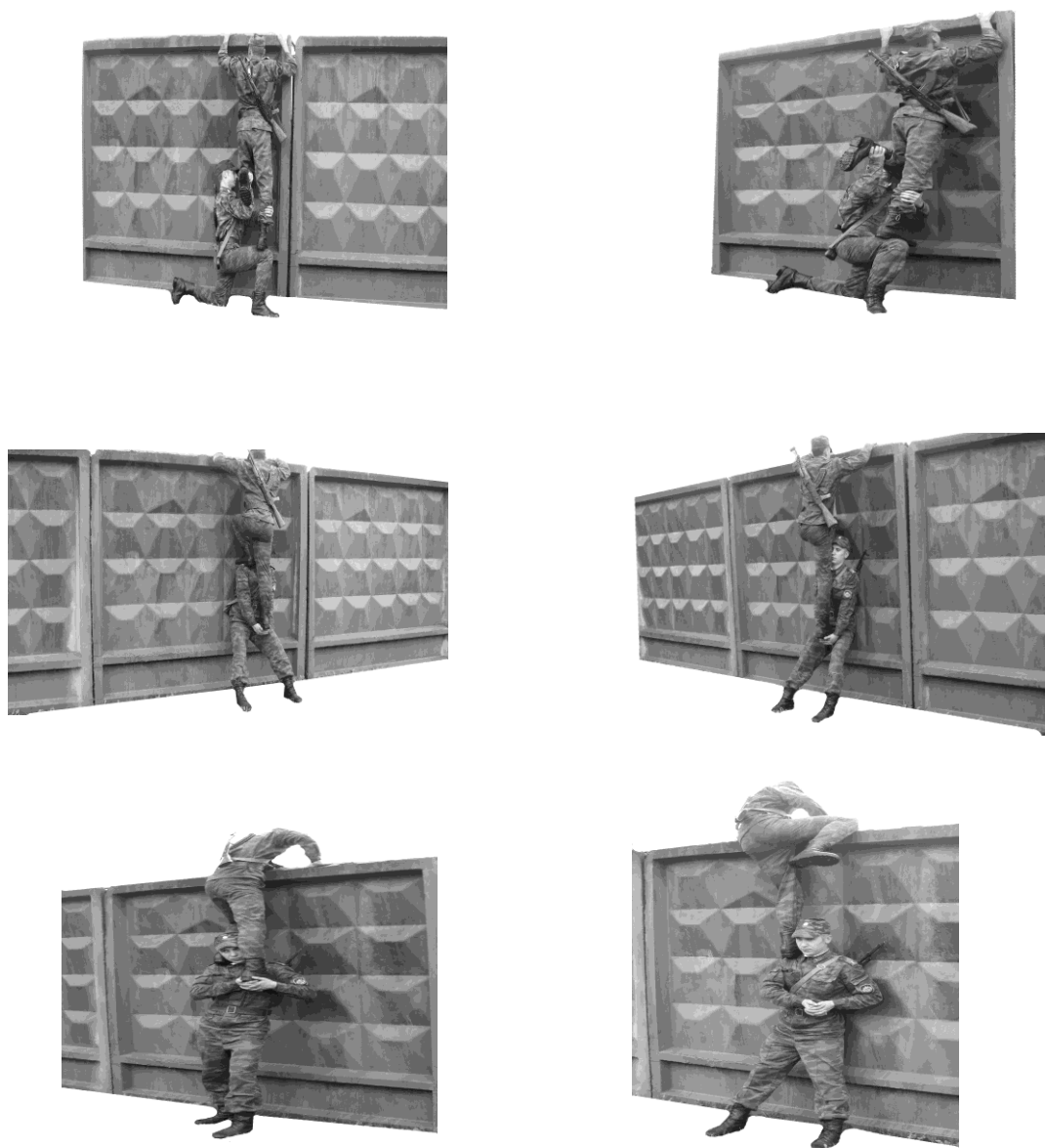


Рис. 5

Прыжок с приземлением на одну ногу Применяется при преодолении как горизонтальных препятствий шириной до 2-2,5 м (траншей, воронок, щелей, канав, рвов и т.п.), так и не высоких 0,6-0,8м) вертикальных препятствий (разрушенные стены, проволочные заграждения, поваленные деревья, палисады и т.п.)

С постепенно ускоряющегося разбега оттолкнуться перед препятствием одной ногой и, вынося другую ногу широким шагом махом) вперед-вверх, перепрыгнуть через препятствие, приземлиться на нее, под оперечив перед, продолжать движение. В ходе полета над препятствием до момента касания маховой ногой земли толчковую ногу оставить зади, корпус наклонить вперед; руками производить по переменные вперед и назад симметричные с ногами движения (левая нога - правая рука). В момент приземления руку с оружием подать вперед. (рис. 6).

Прыжок с приземлением на обе ноги. Применяется при преодолении препятствий шириной до 3-3,5 м (рвы, канавы, овраги, ручьи и т.п.). С постепенно ускоряющегося разбега (15-20 шагов) более энергично, чем в описанном выше

способе, оттолкнуться перед препятствием сильнейшей ногой и, помогая взмахом обеих рук, сделать взлет, вынося вперед-вверх согнутую в колене ногу. Подтянув толчковую ногу к маховой, а затем обе ноги - как можно больше вперед, перепрыгнуть через препятствие, приземлиться на согнутые, слегка расставленные ноги продолжать движение. В момент приземления для удержания тела от падения назад подать туловище и руки вперед.



Рис. 6

Прыжок наступая на препятствие. Используется при преодолении препятствий высотой до 0,8 до 0,9 м (разрушенные стены, палисады, стенки, изгороди, земляные валы, поваленные деревья и т.п.) С короткого, но энергичного разбега (8-10-ть шагов) оттолкнуться перед препятствием одной ногой и, подав корпус вперед, мягко наскочить на препятствие другой ногой, согнутой в колене. Не выпрямляясь (колени не разгибать), пронести над препятствием толчковую ногу, соскочить на нее и продолжать движение. Руками производить попеременные, симметричные с ногами движения (рис. 7).



Рис. 7

Прыжок с опорой рукой и ногой. Применяется при преодолении препятствий высотой до уровня груди. С разбегу оттолкнуться перед препятствием левой ногой и, вынося правую руку вперед-вверх, наскочить на препятствие, опираясь на нее левой рукой и отведенной в сторону слегка согнутой правой ногой. Не останавливаясь, перенести над препятствием (под правой ногой) левую (толчковую) ногу, соскочить на нее и, подав плечи и руку с оружием вперед, продолжать движение. Прыжок выполняется быстро, мягко и без задержки на препятствии (рис. 8).



Рис. 8

Прыжок в глубину из положения стоя. Стать на край препятствия и слегка согнуть ноги. Оттолкнувшись обеими ногами, спрыгнуть на носки полусогнутых и слегка расставленных ног. Оружие держать двумя руками перед собой или в правой руке горизонтально; в момент прыжка подать его слегка вперед. При наличии оружия за спиной в момент соскока приклад следует придерживать правой рукой. При соскоке в углубления с узким дном (траншеи, щели) прыжок целесообразно выполнять с одновременным поворотом в право или влево (рис. 9).



Рис. 9

Прыжок в глубину с опорой на руку. Применяется при спрыгивании с препятствий высотой до 2-2,5 м. Стать на край препятствия, присесть и опереться на него левой рукой пальцами вперед. Опуская левую ногу вниз, оттолкнуться правой ногой и, придерживаясь левой рукой за край препятствия, спрыгнуть на носки полусогнутых слегка расставленных ног с одновременным поворотом налево(соскочить левым боком к стенке препятствия). Оружие – в правой руке или за спиной (рис. 10).

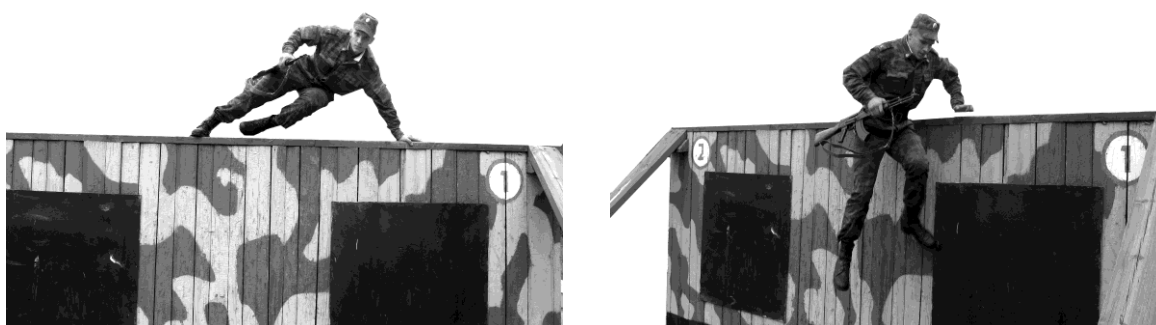


Рис. 10

Прыжок в глубину из положения виса. Применяется при спрыгивании с препятствий высотой свыше 3 м (стены разрушенных домов, чердачные перекрытия, крыши, балконы, окна и т.п.). Повиснуть на руках, держась за верхний край сооружения. Опуская правую руку и поворачиваясь на право левым боком к препятствию, оттолкнуться от него правой рукой (на уровне груди) и ногами, соскочить на носки ступней полусогнутых и слегка расставленных ног левым боком или спиной к препятствию (рис. 11).

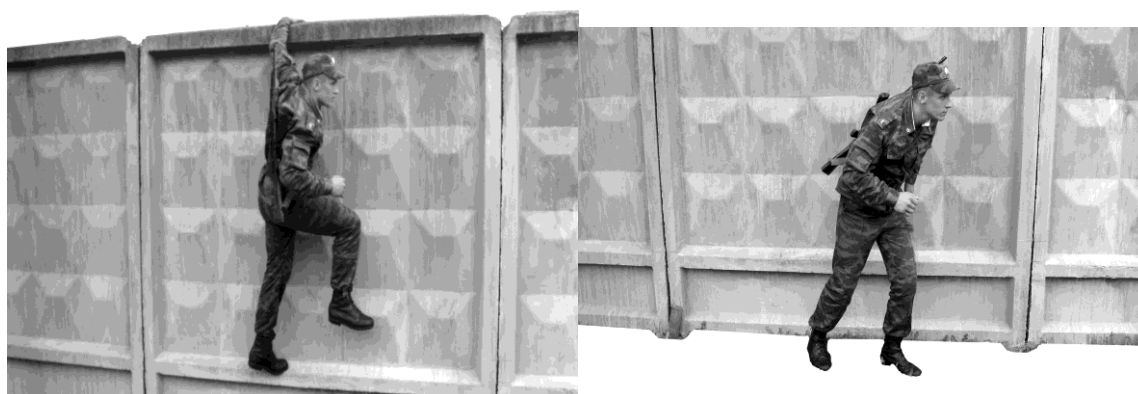


Рис. 11

3.3. Соревнования по метанию гранат на дальность и точность.

Для метания используют болванки учебных гранат. Вес гранаты – 600 г.

Метание гранаты на дальность осуществляется в сектор шириной 10 метров (включая ширину линии разметки). Коридор для разбега – 3 м. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

Метание гранат на точность производится с места или с разбега с автоматом в руке на расстоянии 40 м по трем кругам: 1-й круг (центральный) радиусом 0,5 м; 2-й – 1,5 м; 3-й – 2,5 м.

Первый круг изготавливается из металла, устанавливается заподлицо с землей и окрашивается в белый цвет. В центре круга укрепляется красный флаг размером 15х20 см, высота – 30 см от земли.

Остальные круги размечаются линиями шириной 5 см. Линия разметки входит в размер меньшего круга.

Форма одежды в метании гранат на точность такая же, как при метании гранат на дальность.

Метание производится учебными гранатами Ф-1 без предохранительного рычага. Масса гранаты 600 г. Гранаты участнику выдаются судейской коллегией на месте метания.

Каждому участнику разрешается три пробных и пятнадцать зачетных бросков. Время для метания пробных гранат 1 мин, зачетных – 6 мин. После выполнения пробных бросков участник докладывает о готовности произвести зачетные броски и по общей команде судьи начинает метание. До окончания метания всех гранат участник может выходить из сектора только по разрешению судьи.

Правила метания и критерии оценки попытки аналогичны условиям проведения соревнований в метании гранат на дальность. Размеры сектора аналогичны размерам сектора для метания гранат на дальность.

При выполнении зачетных бросков оценка производится судьей у круга поднятием указки с цифрой, соответствующей достоинству броска, и дублируется голосом. Метание очередной гранаты разрешается только после получения оценки за предыдущий бросок.

Броски при попадании гранаты в цель оцениваются:

1-й круг (центральный) – 115 очков;

2-й круг – 75 очков;

3-й круг – 45 очков.

Попадание во флажок, установленный в центральном круге, оценивается в 115 очков.

В целях безопасности при метании гранат за кругами устанавливается ограждение из металлической сетки.

Личное первенство определяется по наибольшей сумме набранных очков. При равенстве очков лучшее место определяется участнику, который имеет больше попаданий в 1-й круг, затем – 2-й, 3-й.

Командный зачет определяется по среднему результату от общей суммы очков зачетных участников.

Метание гранаты одной рукой с места. Стать грудью в направлении цели, слегка откинув корпус назад, отвести правую руку по дуге вверх назад через плечо,

сделать замах и резким движением корпуса вперед, разгибая локоть, бросить гранату с рывком кистью. В момент броска граната должна проноситься над плечом (а не с боку) и выпускаться в наиболее высоком положении кисти над плечом (рис. 1).



Рис. 1

Метание гранаты стоя с места с шагом. Отставляя правую ногу назад, согнуть ее в колене, и, повернув туловище вправо, сделать полный замах по дуге вниз назад; выпрямляя правую ногу, резко повернуться грудью к цели и произвести бросок гранаты, как при метании одной рукой с места. Так же как одной с места и с отставлением ноги назад, бросить гранату из окопа (щели). Во время бросания гранат винтовка может находиться в бойнице, на бруствере, в руке; если автомат висит на шее, необходимо придерживать левой рукой или держать так же, как винтовку. После броска можно опереться левой рукой на передний край окопа. Таким же способом бросать гранаты из-за забора, стенки и других укрытий (рис. 2).



Рис. 2

Метание гранат в движении (шагом, бегом). При движении шагом или бегом для броска гранаты сделать шаг правой ногой вперед, ставя ее на каблук и разворачивая носком наружу; одновременно замахнуться правой рукой с гранатой вниз назад, не задерживая движения и заканчивая замах, выставить левую ногу вперед; с постановкой ноги на землю бросить гранату, как при метании стоя с места.

При метании на берегу замах начинать под правую ногу, заканчивать замах и производить бросок так же, как и на шагу, выставляя вперед левую ногу (рис. 3).



Рис. 3

Метание гранаты с колена. Стать на левое или правое колено, повернув туловище вправо, произвести замах, не задерживая движения руки, резко поворачиваясь грудью к цели, произвести бросок гранаты. Если обстановка позволяет, то в момент броска целесообразно быстро приподняться и бросить гранату, как из положения стоя с места (рис. 4).

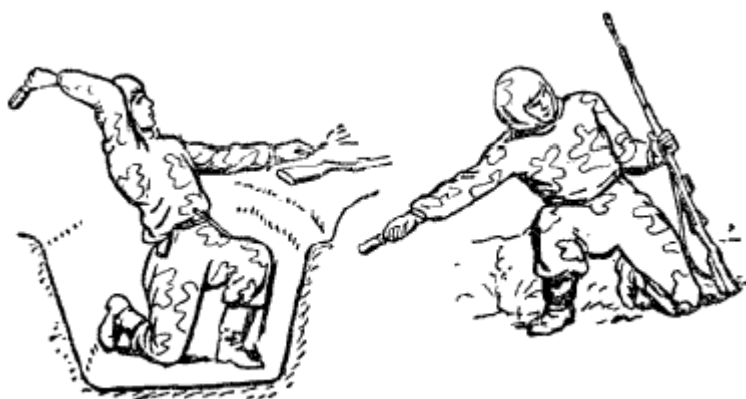


Рис. 4

Метание гранаты из положения лежа. Взять гранату в правую руку, подтянуть руки к груди и опереться ими о землю; отталкиваясь руками и отставляя правую ногу назад, встать на левое колено и произвести замах, отводя руку с гранатой назад; отталкиваясь правой ногой, повернуться грудью к цели и, падая вперед, метнуть гранату в цель (рис. 5).



Рис. 5

Метание гранаты из траншеи (колодца). При метании гранаты из глубокой траншеи встать ногами в выемки или на выступы крутостей траншеи и сделать замах вверх назад; выпрямляя правую ногу и поворачивая корпус в сторону метания, бросить гранату в цель (рис. 6).



Рис.6

3.4. Соревнования по военно-прикладному плаванию.

Соревнования по военно-прикладному плаванию направлены на формирование навыков в военно-прикладном плавании, воспитании выдержки и самообладания при нахождении в воде, а также общей выносливости.

В содержание учебно-тренировочных занятий по военно-прикладному плаванию включается изучение основ техники плавания способом брасс, основ

техники плавания в обмундировании (одежде) с макетом оружия, нырянии в длину и оказание помощи утопающему.

Предупреждение травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований обеспечивается:

наличием и готовностью спасательных средств и аптечки;

тщательной проверкой исправности, разграничительных дорожек и другого оборудования, очисткой дна от посторонних предметов (при проведении соревнований на водной станции);

проверкой количества занимающихся до входа в воду, в воде и после выхода из воды;

слежением за тем, чтобы представители группы не умеющих плавать не перешли самостоятельно во вторую группу;

назначением для наблюдения за плавающими двух-трех человек из числа умеющих плавать;

запрещением занимающимся входить в воду и выходить из воды без команды руководителя занятий;

прекращением занятия на воде, если у занимающихся появились признаки охлаждения;

обязательным знанием руководителем занятия и его помощниками требований безопасности и умением оказать помощь утопающему.

При проведении учебно-тренировочных занятий в плавании брассом принимается следующее исходное положение: тело находится в воде на груди почти горизонтально, руки вытянуты вперед, кисти рук обращены ладонями вниз. Из исходного положения кисти рук повернуть ладонями наружу и одновременно начать гребок руками в стороны вниз не далее линии плеч. С началом движения рук голову приподнять и произвести вдох через рот. В конце гребка руки согнуть в локтевых суставах и без задержки вывести вперед в исходное положение. В это время лицо опустить в воду и произвести выдох через рот и нос (рис. 1).

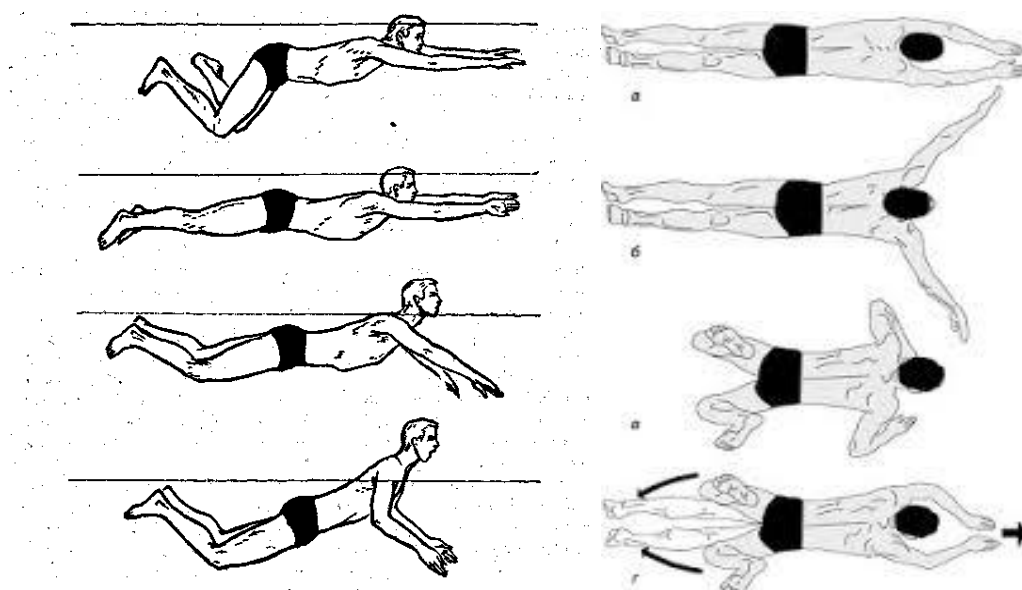


Рис. 1

В конце движения рук вперед ноги немного согнуть в тазобедренных суставах и как можно больше в коленных, затем стопы и голени развести в стороны, носки взять на себя. Гребок ногами выполнить за счет ускоренного разгибания их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. После гребка ногами скользить вперед по инерции в вытянутом положении. После старта и поворота разрешается выполнить под водой по одному плавательному движению ногами и руками. При поворотах и на финише касаться стенки бассейна обеими руками одновременно и на одном уровне.

Соревнования по военно-прикладному плаванию могут проводиться в обмундировании с оружием (макетом), а также проводится как в индивидуальных спасательных средствах (спасательные жилеты; нагрудники, пояса), так и с поплавками из предметов обмундирования, снаряжения, подручного материала и без поддерживающих средств.

Ознакомление и разучивание способов оказания помощи утопающему в воде, (освобождение от захватов рук, за туловище спереди, за шею сзади, транспортировка утопающего).

Для оказания помощи утопающему необходимо подплыть к нему, освободиться от захватов, доставить его на берег и произвести искусственное дыхание.

Способы освобождения от захватов:

1. При захвате рук сверху - сжать пальцы в кулаки, произвести вдох и, погружаясь в воду, сделать руками рывок вверх, в стороны больших пальцев, а при захвате снизу - рывок руками вниз в стороны (рис. 2).

2. При захвате за туловище спереди - сделать вдох, погрузиться в воду, наложить ладони на нос или подбородок утопающего и резко оттолкнуть от себя (рис. 3).

3. При захвате за шею сзади – одной рукой схватить утопающего за кисть верхней руки, а другой – за локоть этой же руки, затем, поднимая локоть вверх и опуская кисть книзу, выкручивая руку утопающего, освободить от захвата и повернуть его спиной к себе (рис. 4).

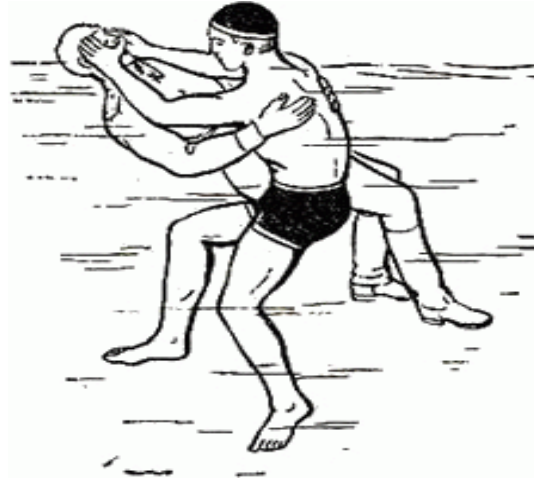
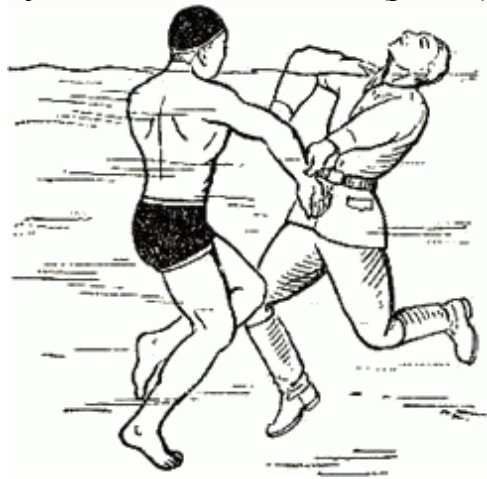


Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

Способы транспортирования:

1. Повернуть утопающего на спину, захватить его за подмышки или за голову около ушей и плыть на спине, работая ногами любым способом.
2. Повернуть утопающего на спину, пропустить свою руку снизу ему под мышку и захватить его за подбородок, плыть на боку, работая свободной рукой и ногами.
3. Повернуть утопающего на спину, пропустить свою руку под его руки, захватить дальнюю руку выше локтя и плыть любым способом.

Оказание первой медицинской помощи на суше.

Подготовка к искусственному дыханию проводится в такой последовательности: расстегнуть и расслабить одежду, открыть рот пострадавшего, полость рта очистить от песка, ила, удалить воду из дыхательных путей (рис. 5).

Способы искусственного дыхания:

1. Положить пострадавшего на спину на твердый, грунт или настил, запрокинуть ему голову назад и делать в минуту 12-14 вдуваний ртом в рот (или нос) пострадавшего до восстановления дыхания; при отсутствии сердечных сокращений одновременно с искусственным дыханием ладонями обеих рук, наложенными одна на другую, ритмично, 60- 70 раз в минуту, надавливать на нижнюю треть грудины до восстановления самостоятельной работы сердца (рис. 6).



Рис. 5



Рис. 6

2. Сесть на землю (на пол), расставить ноги, посадить пострадавшего между ног спиной к себе и обхватить его за туловище, пропустить руки ему под мышки; сильно сжать руками нижнюю часть груди (выдох) и тут же, прекратив нажим, развести руки, приподнимая предплечьями руки пострадавшего до горизонтального положения (вдох); движения повторять 12-14 раз в минуту (рис. 7).



Рис. 7

3. Положить пострадавшего на спину, под поясницу положить валик из одежды, раскрыть рот, вытянуть язык и прикрепить его к подбородку; встать на колени (колени) у головы пострадавшего, взять его за предплечья и отвести руки за голову, обеспечивая вдох, затем перенести согнутые в локтях руки на грудь и нажать ими на нижние ребра, обеспечивая выдох (рис. 8).

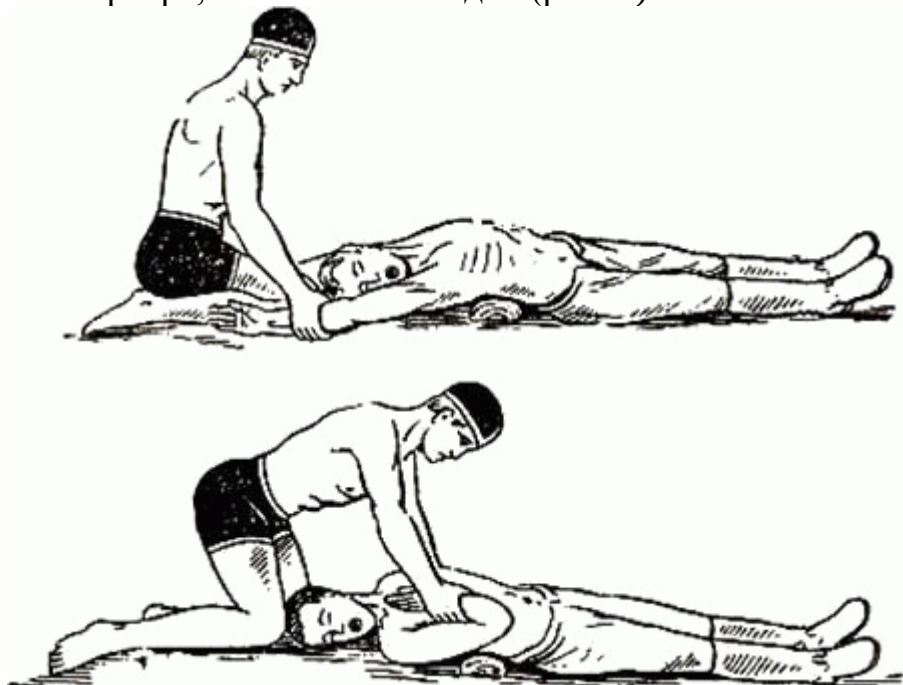


Рис. 8

Подгонка обмундирования и оружия (макетов). Это наиболее рациональное расположение и крепление предметов обмундирования к телу, которое позволяет человеку максимально использовать выталкивающую силу воды и сохранять в воде

горизонтальное положение с наименьшими мышечными усилиями. Умелая подгонка обмундирования, снаряжения, оружия существенно облегчает плавание.

Подгонка состоит в изыскании подручного материала, изготовлении поплавка, снятии с ног обуви, закладывании ее за поясной ремень, плотном закреплении поплавка на теле, взятии оружия на грудь или за спину.

Плавание без поддерживающих средств

Плывать в обмундировании с оружием без поддерживающих средств могут только обучающиеся, умеющие хорошо плавать и владеющие техникой плавания брассом на груди (рис. 9).

Подготовительные движения руками производятся без выноса их из воды, а гребковые – по максимальным амплитудам так, чтобы они продвигали и удерживали тело в горизонтальном положении. По темпу все движения выполняются плавно и неторопливо.

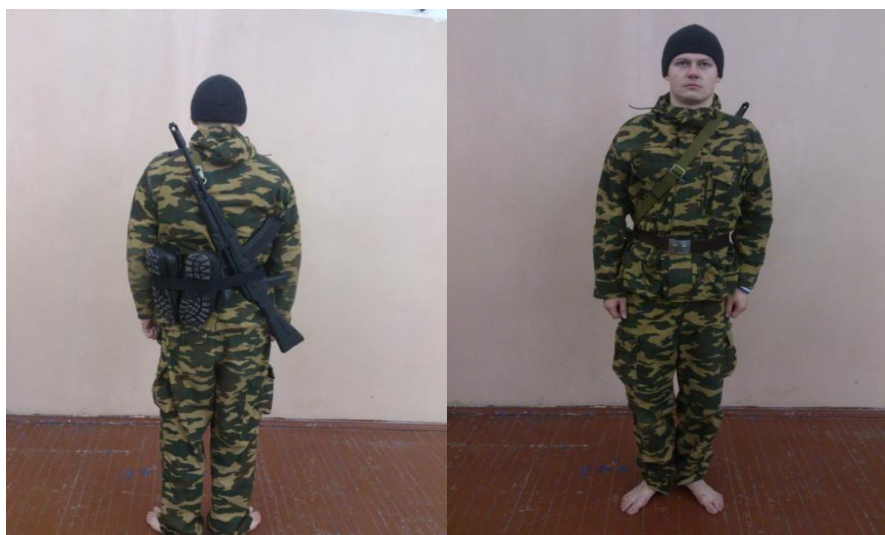


Рис. 9

Обучение плаванию в обмундировании с оружием

Изучение военно-прикладного плавания начинается после того, как обучающиеся освоят технику плавания способом «брасс на груди».

Плавание в обмундировании с оружием (макетом) с помощью поддерживающих средств можно начинать с 3 – 4-го занятия. При ускоренных методах подготовки обучение плаванию можно производить сразу же в обмундировании, широко используя при этом различные поддерживающие средства. К плаванию без поддерживающих средств и в составе не больших групп приступают после того, как занимающиеся научатся хорошо и уверенно плавать.

Обучение плаванию в обмундировании с оружием (макетом) производится в следующей последовательности:

- 1) с индивидуальным спасательным средством (ИСС);
- 2) с использованием поплавка из предметов снаряжения;
- 3) с помощью предмета из плавучего подручного материала;
- 4) без поддерживающих средств.

3.5. Соревнования по марш-броску*(условия проведения соревнований).*

Соревнования по марш-броску на 3 и 5 км проводятся по среднeperесеченной (пересеченной) местности. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Каждый участник выполняет упражнение с макетом автомата (при наличии учебного оружия- с пристегнутым магазином, сумкой для магазинов с одним магазином) и противогазом. Запрещается всякое дополнительное крепление оружия и снаряжения, препятствующие их немедленному использованию по назначению (имитации использования, в том числе – дополнительные ремни и другие приспособления).

Оборудование, оформление, измерение и разметка трассы, а также состав и обязанности судейской коллегии такие же, как на соревнованиях по легкой атлетике.

Во время старта участники должны быть (желательно) одеты по единообразной форме, иметь оружие (макет, учебное оружие) в положение «на ремень» (на предохранителе). Старт может быть групповым или общим.

При групповом старте участники стартуют группами по 2 – 10 человек с интервалами не менее 1 мин.

При общем старте участники стартуют группами (взводами) в количестве не более 30 человек, интервалы между стартами могут быть от 5 до 10 мин. Перед стартом проводится проверка снаряжения, вооружения и обмундирования (при наличии такового). Если к моменту старта недостатки в вооружении, снаряжении обмундировании, обнаруженные при проверке, не устранены, старт подразделению (участнику) задерживается до полного их устранения. Время старта при этом остается то, которое записано в стартовом протоколе.

Каждый участник должен преодолеть дистанцию марш-броска самостоятельно, без какой-либо помощи.

При выполнении упражнения в составе подразделения (взвода) время определяется по последнему участнику, при условии, если на финише расстояние между первым и последним военнослужащим составит не более 50 м. Граница 50 м

перед финишем обозначается яркими флажками с обеих сторон дистанции. Длина коридора измеряется от линии финиша. При выполнении упражнения в составе подразделения (группы) разрешается взаимопомощь. Запрещается передача оружия (учебного, макета и т.д.) и снаряжения.

Все участники на финише должны быть одеты по форме и иметь при себе, обмундирование, снаряжение(вооружение), зарегистрированное на старте. За любой недостающий предмет обмундирования и снаряжения (вооружения) участник снимается с соревнований.

Время участнику определяется без остановки секундомера (по «скользящей» стрелке) с точностью до 1 с.

Определение победителя в марш-броске на 3 и 5 км и занятых личных мест производится по показанным результатам. В случае, если два или несколько участников закончат дистанцию в разных забегах с одинаковым результатом, то им даются одинаковые места. Последующие места при этом не сдвигаются.

3.6. Перетягивание каната (Условия проведения соревнований «в форме»)

Место проведения соревнований по перетягиванию каната должно представлять собой плоскую и ровную поверхность.

Длина каната – 33 - 34 м, его диаметр – 10 -13 см. Канат должен иметь метки в следующих местах:

одна в центре - красная;

две на расстоянии 4 м от центральной метки по обеим сторонам – белые;

две на расстоянии 5 м от центральной метки по обеим сторонам – зеленые.

На поверхности, где намечается соревнование, проводится одна центральная линия, перпендикулярная направлению движения каната.

Форма одежды для соревнований: спортивная.

Не разрешается иметь на обуви металлические пластины. Не допускается наличие шипов и гвоздей, выступающих из подошвы или пяток обуви.

Состав команды – восемь человек. Разрешается иметь одного запасного. Замена участника запасным разрешается непосредственно перед началом перетягивания каната.

Командные весовые категории устанавливаются в соответствии с Положением о проведении соревнований.

Взвешивание участников проводится в день соревнований в течение 1 часа в трусах (плавках) и прекращается за 1 час до их начала.

Каждая команда должна иметь своего инструктора, который руководит ее действиями при перетягивании.

Тренеру не разрешается разговаривать с командой в процессе ее участия в перетягивании.

Требования к захвату каната: ни один из участников не должен захватывать канат в пределах длины, ограниченной зелеными метками. На канате не должно быть узлов или петель. В начале перетягивания канат должен быть туго натянут, центральная метка на нем должна находиться над центральной линией, размеченной на месте проведения соревнований.

Каждому участнику разрешается удерживать канат обеими руками, захватывая его обычным образом, т. е. ладони обеих рук повернуты вверх и канат проходит между телом и плечом. Любой другой захват, препятствующий свободному движению каната, является тормозом и рассматривается как нарушение правил.

Замыкающий член команды захватывает канат руками обычным образом, а конец каната пропускает через подмышечную впадину, далее – по спине через противоположное плечо и зажимает в другой подмышечной впадине.

Канат должен постоянно находиться в положении натяжения.

Команда дисквалифицируется при получении трех предупреждений, связанных с нарушением правил в одном перетягивании. Нарушение, допущенное одним участником, считается нарушением правил командой.

Запрещается:

намеренно садиться на землю (поле) или медленно вставать после непреднамеренного падения;

касаться земли какой-либо частью тела помимо ступней ног;

любой захват каната, препятствующий его свободному движению;

делать любые выемки в земле до команды «натянуть канат!»;

выход за пределы поверхности, на которой проводится соревнование.

Соревнование по перетягиванию каната между двумя командами проводится до двух побед. Между перетягиванием каната участникам предоставляется отдых не более 5 мин.

Перед первым перетягиванием производится жеребьевка с использованием монеты для выбора концов каната. При втором перетягивании команды меняются концами. Если необходимо третье перетягивание, выбор концов вновь определяется путем жеребьевки.

Перетягивание каната считается выигранным командой, если она переместила канат на требуемое расстояние, указанное метками, или если судьей дисквалифицирована другая команда. Процесс перетягивания каната обслуживают трое судей: старший судья и два боковых судьи.

Когда старший судья получает от двух инструкторов сигнал о готовности, он подает участникам голосом или жестом следующие команды:

«поднять канат!» — по этой команде происходит захватывание каната;

«натянуть канат!» — участники обязаны туго натянуть канат;

«канат – в центр!» — канат переводится в центральное положение;

«держат в устойчивом положении!» — канат находится в устойчивом положении и его центральная метка над центральной линией на земле.

После небольшой паузы подается команда «перетягивать канат!».

Если судья фиксирует нарушение, он останавливает схватку, делает предупреждение соответствующей команде и указывает на центральную метку, после чего перетягивание начинается заново.

Победа в перетягивании фиксируется старшим судьей свистком и жестом.

Команды и жесты старшего судьи:

Команда	Жесты
Приготовиться	Правая рука поднята вверх
Поднять канат	Руки вытянуты вперед, ладони вверх
Натянуть канат	Руки подняты вверх ладонями внутрь
Канат – в центр	Указывает одной рукой в сторону команды, которая должна переместиться к центру
Держать в устойчивом положении	Руки вытянуты вверх ладонями наружу
Перетягивать канат	Быстро опускает руки вниз по бокам
Победа	Подает сигнал свистком и указывает рукой на победившую команду
Поменяться концами каната.	Подает сигнал свистком и скрещивает руки над головой
Стоп	Подает сигнал свистком и скрещивает руки перед

	собой
Предупреждение	Поднимает руку в сторону команды, допустившей нарушение, и указывает одним или двумя пальцами номер предупреждения

3.7. Описание вариантов проведения спортивных и подвижных игр

1. Игра "Один вне игры".

Игра проводится на футбольном поле. В игре может принимать участие до 40 человек в каждой команде, которые располагаются за лицевыми линиями поля. На расстоянии 40-60 см друг от друга на среднюю линию надо положить флажки (небольшие камешки и т.п.) в количестве на один меньше, чем игроков.

По сигналу руководителя игроки бегут к предметам на средней линии, хватают их руками и возвращаются обратно к линии старта. Игрок, оставшийся без предмета, выбывает из игры. После этого игра возобновляется, при этом убирается еще один предмет. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не останется один человек - победитель.

Запрещается: вырывать предмет из рук другого игрока; брать более одного предмета.

Можно уменьшить количество предметов на два по сравнению с числом игроков или разрешить брать по два предмета.

2. Игра "Перетягивание в парах".

Игра проводится на ровной площадке, которая делится на две равные половины средней линией. На расстоянии 3-5 м от средней линии справа и слева от нее проводятся еще две линии. В игре принимают участие две команды от 5 до 50 человек, которые выстраиваются по росту на определенных интервалах на своих половинах площадки у средней линии лицом друг к другу.

Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии и берут друг друга за запястье правых рук, а левые руки кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на месте до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть на свою сторону больше игроков соперника.

Начинать перетягивание можно только по сигналу и только установленным способом.

Перетянув соперника, разрешается помогать в перетягивании товарищу, держась за его левую руку.

3. Игра "Борьба за мяч".

Игра проводится на ровной площадке. В игре участвуют две команды от 5 до 20 человек в каждой. Капитаны команд встают в середине площадки, а остальные игроки - парами (из разных команд) свободно размещаются в ее пределах.

Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды.

Задача играющих - сделать 10 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается снова с середины площадки. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у соперников и передают его своим игрокам. Если мяч перехвачен соперниками, отсчет передач начинается снова. Каждый раз, когда команда делает успешную передачу, игрок, получивший ее, громко называет номер поимки: "раз", "два", "три" и т.д. Игра продолжается 10-15 мин, выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Запрещается вырывать мяч из рук соперников (можно только выбивать или перехватывать его). Если мяч вылетел за пределы площадки, то противоположная команда» вбрасывает его в место пересечения линии. Если за мяч хватаются одновременно два игрока, то между ними разыгрывается спорный мяч. Если соперник допустил грубость (вырвал мяч, толкнул соперника и т.п.), игра останавливается и мяч передается противоположной команде.

4. Игра "Наездники".

Игра проводится на ровной площадке. Играющие делятся на две команды, которые разбиваются по парам с учетом роста и веса. В каждой паре назначается "лошадь" и "наездник". "Наездники" садятся на спины своих партнеров.

По сигналу руководителя каждый "наездник", передвигаясь на своей "лошади", старается стащить другого "наездника" из команды соперников. Если это удастся, то проигравшая борьбу пара выбывает из игры. Побеждает команда, у которой останется хотя бы одна пара "наездников".

Бороться с соперником можно только руками, не применяя грубых приемов, "Лошади" в борьбе не участвуют. Победившая пара может помогать в борьбе своим товарищам.

5. Игра "Бой орлов".

Игра проводится на любой ровной площадке. Все играющие распределяются по парам с учетом веса и роста. Пары становятся друг против друга, руки - за спину, одна нога согнута.

По сигналу руководителя играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из равновесия, заставить его встать на обе ноги. За каждую удачную попытку начисляется одно очко. Выигрывает набравший большее количество очков.

Запрещается толкать соперника руками, головой и грудью; в ходе борьбы менять ногу (это можно делать после окончания каждой попытки).

6. Игра "Эстафета с ведением мяча".

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Первые игроки встают у стартовой линии и получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

По сигналу руководителя первые игроки бегут вперед, ударяя мячом о пол, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забросить мяч в корзину (по указанию руководителя), возвращаются обратно, ведя мяч, и передают из рук в руки очередному игроку. Очередные игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Игрокам нельзя начинать бег до получения мяча. Мяч обязательно надо вести, ударяя его о пол. При необходимости надо попасть мячом в корзину, нельзя начинать его ведение обратно, не забросив.

7. Игра "Удар в щит".

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды по 10 человек в каждой и произвольно располагаются на площадке.

После розыгрыша мяча в центре площадки команда, овладевшая им, старается провести его ведением и передачами в 3-х секундную зону и из нее ударить мячом о щит соперников. За удачную попытку команда получает одно очко. Далее игра продолжается

введением мяча из-за лицевой линии проигравшей команды. Побеждает команда, набравшая за определенное время большее количество очков.

Запрещается применять грубые приемы и выбегать за пределы площадки. Если в течение 5 с мяч не был передан партнерам, то назначается спорный бросок в этом месте.

8. Игра "Массовый волейбол".

Игра проводится на волейбольной площадке. Играющие делятся на две команды и располагаются на своих половинах площадки в произвольном порядке. Каждая команда получает 1-3 мяча одновременно.

Игра начинается руководителем, бросающим мяч в середину одной из команд. Мяч находится в игре до тех пор, пока не коснется площадки, за что противоположной команде засчитывается одно очко. Если мяч упадет за пределы площадки, одно очко проигрывает команда, игрок которой последним коснулся его. После того, как очко засчитано, игрок, ближе всех находящийся от мяча, вводит его в игру непосредственно с места. Команда, набравшая больше очков, считается победителем.

Игроки одной команды могут передавать мяч друг другу не более пяти раз. Игроки одной команды могут перемещаться произвольно на своей половине площадки. Запрещается ловля мяча при передачах.

9. Игра "Эстафета с элементами волейбола".

Игра проводится на ровной площадке. Играющие делятся на две команды и выстраиваются каждая в колонну по два, одна команда параллельно другой на расстоянии 3- 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10-15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки (булавы, набивные мячи и т.п.). Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу.

По команде руководителя первые пары, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача), бегут вперед до своей стойки, заходят за нее и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу. Добежав до стартовой черты, они отбивают мяч следующей очередной паре в колонне, которая выполняет то же, что и первая. Вернувшиеся пары становятся в конец своих колонн. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Если мяч во время передач упал, игрок, уронивший его, должен мяч поднять и продолжать игру дальше. Передавать мяч очередной паре можно только тогда, когда игроки добежат до стартовой черты или до установленного места.

10. Игра "Наездники с мячом".

Игра проводится на гандбольной (баскетбольной) площадке. В игре участвуют две команды от 20 до 30 человек в каждой. Игроки команды разбиваются попарно и садятся друг к другу на спину.

По сигналу руководителя игра начинается с центра поля командой, выигравшей это право по жребию, "Верхние" игроки перебрасывают мяч между игроками своей команды, стараясь при этом забросить мяч в ворота соперников. Ворота защищаются также парой игроков. Смена игроков проводится по команде руководителя. Команда, забросившая больше мячей в ворота (корзину) соперников, считается победителем.

Если мяч упал на поверхность площадки, то его может поднять "нижний" игрок и обязательно отдать своему "верхнему" партнеру.

Запрещаются грубые действия игроками соперничающих команд.

11. Игра "Эстафета с элементами футбола".

Игра проводится на футбольном поле. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонне по одному за средней линией, каждая лицом к противоположным воротам. Перед первыми номерами команд лежит по футбольному мячу.

По сигналу руководителя первые номера ведут ногами мяч к воротам и производят по ним удар из-за пределов штрафной площадки, подбирают мяч и ведут в направлении своей команды. Доведя мяч до своей колонны, передают его вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Игрокам нельзя начинать бег до получения мяча от своего партнера. При непопадании мяча в ворота следует подобрать его за лицевой линией и оттуда начать ведение в сторону своей команды.

12. Игра "Массовое регби".

Игра проводится на футбольном поле. Играющие делятся на две команды по 20-30 человек в каждой. Мяч регбийный.

По сигналу руководителя игрок одной из команд (по жребию), стоя в центре поля, передает мяч своим партнерам. Игрокам разрешается двигаться и передавать мяч руками в любом направлении с задачей приземлить его за лицевой линией. За приземление мяча за линией ворот начисляется 3 очка, в любом другом месте лицевой линии - 1 очко. После приземления мяча игра начинается с центра игроком противоположной команды. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за определенное время.

Запрещается играть ногами, захватывать игроков руками ниже пояса. При выходе мяча за боковую линию он вбрасывается руками в месте выхода мяча.

13. Игра "Увернись от теннисного мяча".

Игра проводится на теннисном корте, имеющем тренировочную стенку. Играющие делятся на две команды, каждая по 3-5 человек.

Одна команда подходит к стенке и встает к ней лицом на расстоянии 2 м с интервалами между игроками 3 м. Игроки другой команды располагаются сзади на расстоянии 5-7 шагов от стенки, каждый из них держит в руках теннисный мяч.

По сигналу руководителя стоящие сзади бросают мячи в стенку с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал в игрока, стоящего впереди, и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. За попадание в игрока мячом (кроме рук) бросавший получает 1 очко. После 10 бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранных командами.

Стоящие впереди до касания мяча стенки не должны сходить со своих мест. Стоящим сзади перед броском разрешается сделать один шаг.

3.8. Упражнения Военно-спортивного комплекса (ВСК)

Подтягивание на перекладине - вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться(подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений рывком и махом;

бег на 100 м(бег 60 м или челночный бег10х10 м – при отсутствии условий для бега 100 м). Бег на короткие дистанции (спринт) включает в себя 4 цикла: старт, стартовый разбег, бег на дистанции и финиширование;

бег на 1 или 3 км. Главная задача по развитию выносливости у допризывников состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности. Решить задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости -

значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей;

общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий (при отсутствии условий для выполнения упражнения на полосе препятствий выполняется марш-бросок на 5 км, или толчок двух гирь).

Соревнования по спортивной дисциплине «преодоление препятствий» направлены на совершенствование навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приемов и действий, при этом развиваются такие физические качества, как быстрота и скоростно-силовой выносливость, а также совершенствуются навыки в коллективных действиях на фоне физических нагрузок, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности.

3.9. Варианты проведения военизированной и комической эстафет

Военизированная эстафета

1 этап - подъем по тревоге (участники находятся в положении лежа на кровати, (форма одежды № 1 - трусы, майка). По команде «МАРШ» участники отбрасывают одеяла на душку кровати, максимально быстро одеваются (форма одежды № 4) и с оружием (АК - автомат Калашникова) бегом преодолевают отрезок своей дистанции (200 - 400 м) (1 человек);

2 этап - разборка автомата АК, пробежать (без АК) своей отрезок дистанции (200 - 400 м) (1 человек);

3 этап - сборка автомата АК, пробежать с АК своей отрезок дистанции (200 - 400 м) (1 человек);

4 этап - одевание и бег в противогазе с АК (100 - 200 м) (1 человек);

5 этап - одевание ОЗК в виде комбинезона и бег с АК на дистанцию (200 - 400 м) (1 человек);

6 этап - переноска ящика с боеприпасами на дистанцию (100 - 200 м) (в ящике весом 10 - 15 кг сыпучий материал, АК за спиной)(1 человек);

7 этап - перекатывание грузовой покрышки на дистанцию(АК за спиной на 200 - 400 м) (1 человек);

8 этап - переноска раненого с АК (дистанция 100 - 300 м) - 4 человека;

9 этап - бег на 20 - 50 м, метание гранаты весом 600 гр (от 1 до 3 шт) на точность (в сектор диаметром 4 м, находящийся на расстоянии от 15 до 25 м) далее бег на дистанцию 50 - 100 м, при непопадании штраф - дистанция увеличивается (1 человек);;

10 этап - бег с АК на дистанцию 50 - 100 м с забеганием на гимнастический городок и подтягиванием 10 раз (либо выполнение 10 – 20 толчков, рывков гири весом 16 – 24 кг), добеганием для передачи эстафеты 50 - 100 м(1 человек);

11 этап - бег (с АК) с преодолением искусственных (естественных) препятствий на дистанцию 200 – 300 м (1 человек);

12 этап - бег на дистанцию 30 – 100 м и символическое водружение флага (1 человек).

Комическая эстафета

1 этап - бег с мячом в руках (1 человек от команды);

2этап - бег с ведением мяча руками (1 человек);

3 этап- бег с мячом, зажатым между ног (1 человек)

4 этап - бег с ложкой в зубах (на ложке теннисный мяч)(1 человек);

5 этап - бег с мячом (двое военнослужащих прижимают мяч друг к другу грудью, без помощи рук) (2 человека);

6 этап - бег в мешках (1человек);

7 этап - передвижение в обручах (1 человек);

8 этап - прыжки на скакалке (1 человек);

9 этап- бег со связанными ногами (2 человека);

10 этап – бег на «ходулях» (1 чел);

11 этап - бег«Ручейком» (вся команда).