

# Внеклассное мероприятие

Гимнастическая военно-прикладная  
полоса препятствий

Мохов В.Г. преподаватель-организатор ОБЖ  
МБОУ СОШ №3 г.Петровска Саратовской области

# Цели и задачи

---

- Повышение спортивного мастерства учащихся
- Выявление лучших спортсменов
- Привлечение к здоровому образу жизни
- Военно-патриотическое воспитание

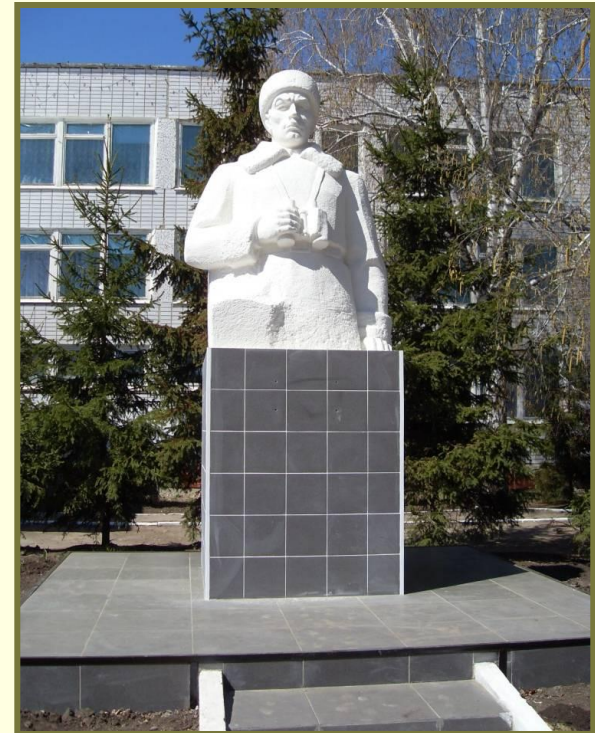
# План проведения спартакиады допризывной молодежи Петровского района

---

- 1 этап полиатлон (октябрь)
- 2 этап гимнастическая военно-прикладная полоса препятствий (ноябрь)
- 3 этап конкурс «А ну-ка парни» ( февраль)
- 4 этап стрельба из пневматической винтовки (апрель)
- Военно-полевые сборы (май)

# Гимнастическая военно-прикладная полоса препятствий

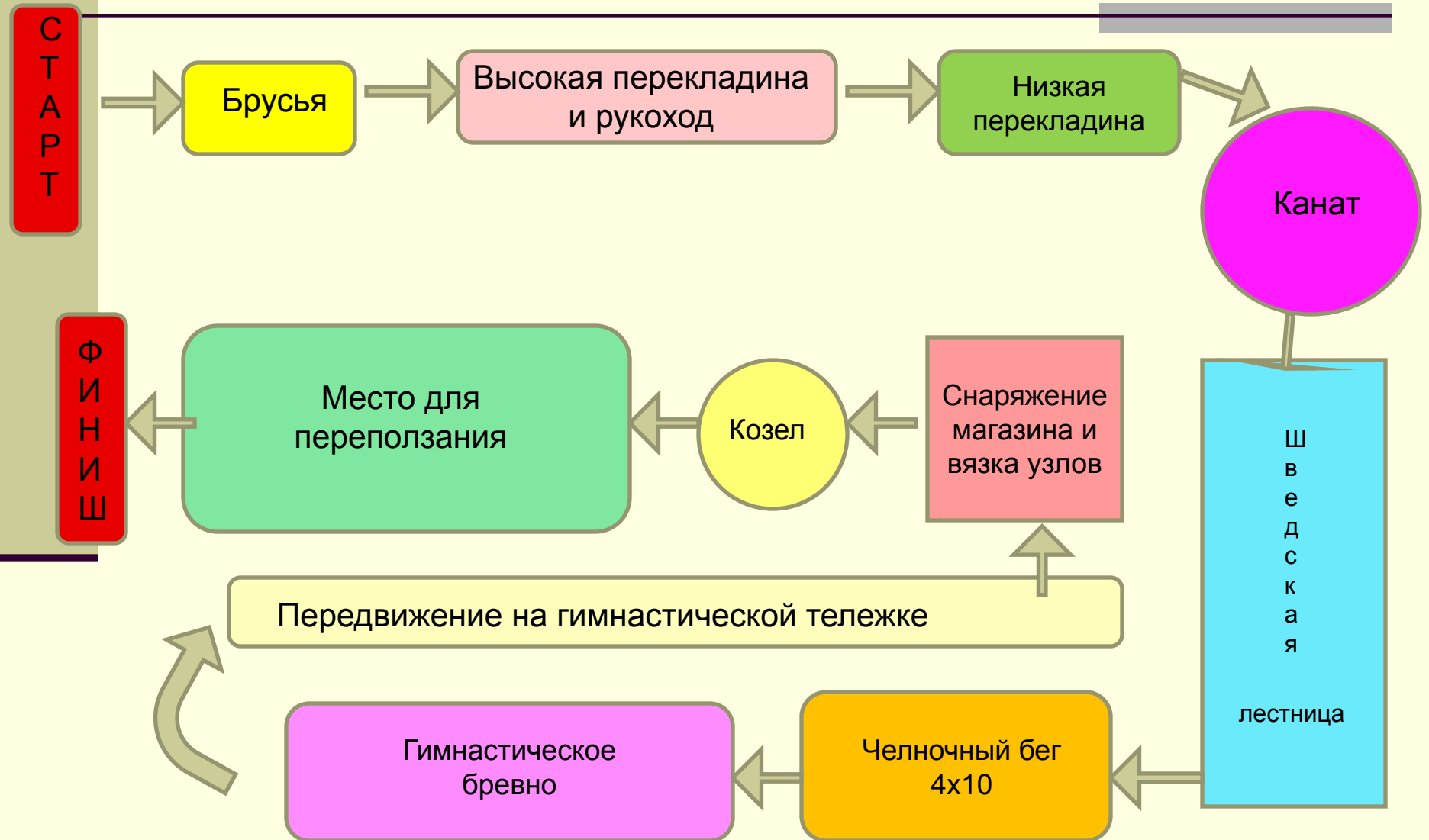
- Данное внеклассное мероприятие является 2 этапом спартакиады допризывной молодежи и посвящается памяти героя Советского Союза генерал-майора И.В.Панфилова, уроженца города Петровска Саратовской области, бывшего учащегося СОШ № 3, которая в настоящий момент носит его имя и возле школы установлен памятник.



# Соревнование проходит в спортивном зале школы

- **Оборудование для полосы:**
- -гимнастические брусья;
- -2 гимнастических перекладины (2 высоких, 1 низкая)
- -Гимнастический канат;
- Шведская лестница;
- Гири 16 кг 2 штуки.
- Гимнастическое бревно;
- Гимнастическая подставка на роликах;
- Гимнастический козел;
- Гимнастические маты, 6 штук;
- Гимнастические скамейки , 2 штуки;
- Учебная мина ТМ-62, 1 штука;
- Учебный магазин от АКМ, 1 штука;
- 15 учебных патронов от АКМ;
- Веревки для вязки туристических узлов;
- Секундомер;
- Макет АКМ;

# Схема прохождения полосы



# Прохождение полосы

---

## Параллельные брусья



- Участник соревнований проходит на прямых руках по брусьям (при падении необходимо вернуться на исходную позицию и пройти заново)

# Высокая перекладина

---



- Участник любым способом должен преодолеть высокую перекладину ( за не преодоление штраф 10 сек)



# Рукоход на перекладине

- Участник должен пройти на руках по перекладине, которая соединяет между собой две высокие перекладины



# Низкая перекладина

- Из виса на подколенках через стойку на руках, соскок и встать на **НОГИ**



# Лазание по канату

- Залезть по канату без ног и дотронуться до крепления (если участник не долезает до конца каната, то наказывается штрафом 10 сек)



# Передвижение по шведской лестнице

---

- пройти на высоте 1 метра по гимнастической лестнице вдоль стенки



# Челночный бег с гирей 16кг

---

- Участник соревнований взяв 16 кг гирю преодолевает с ней дистанцию 4 x 10м



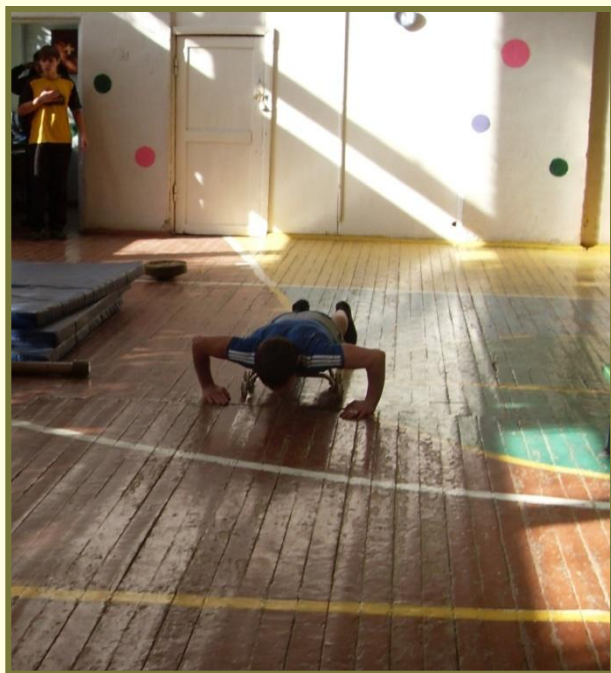
# Прохождение наклонного гимнастического бревна с миной ТМ-62

---



- Взяв противотанковую мину ТМ-62 участник преодолевает с ней наклонное гимнастическое бревно (при падении необходимо вернуться и пройти заново)

# Передвижение на гимнастической тележке



- Участник ложится на гимнастическую тележку и продвигается на ней толкаясь руками, объезжая при этом препятствия.

# Снаряжение магазина учебными патронами 15 штук

- Участник соревнований снаряжает магазин учебными патронами в количестве 15 штук





# Вязка туристических узлов

Участник вяжет один из туристических узлов ( при этом за неправильное исполнение штраф 10 сек.)



# Преодоление гимнастического козла

- Участник преодолевает гимнастический козел высотой 120 см. ( козел располагается поперек)



# Переползание по пластунски с макетом автомата по мышеловки

---



- Участник соревнований с макетом автомата по пластунски преодолевает «мышеловку»



# Подведение итогов прохождения гимнастической военно-прикладной полосы препятствий

---

- Победителем определяется тот участник, который с лучшим временем проходит военно-прикладную полосу препятствий получив при этом минимум штрафа.
- Данная полоса развивает силу, выносливость, ловкость, военно-прикладные навыки, знание туристических узлов и т.д..