

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ГОРОДОК С ПРОПУСКНОЙ СПОСОБНОСТЬЮ ДО 500 ЧЕЛОВЕК

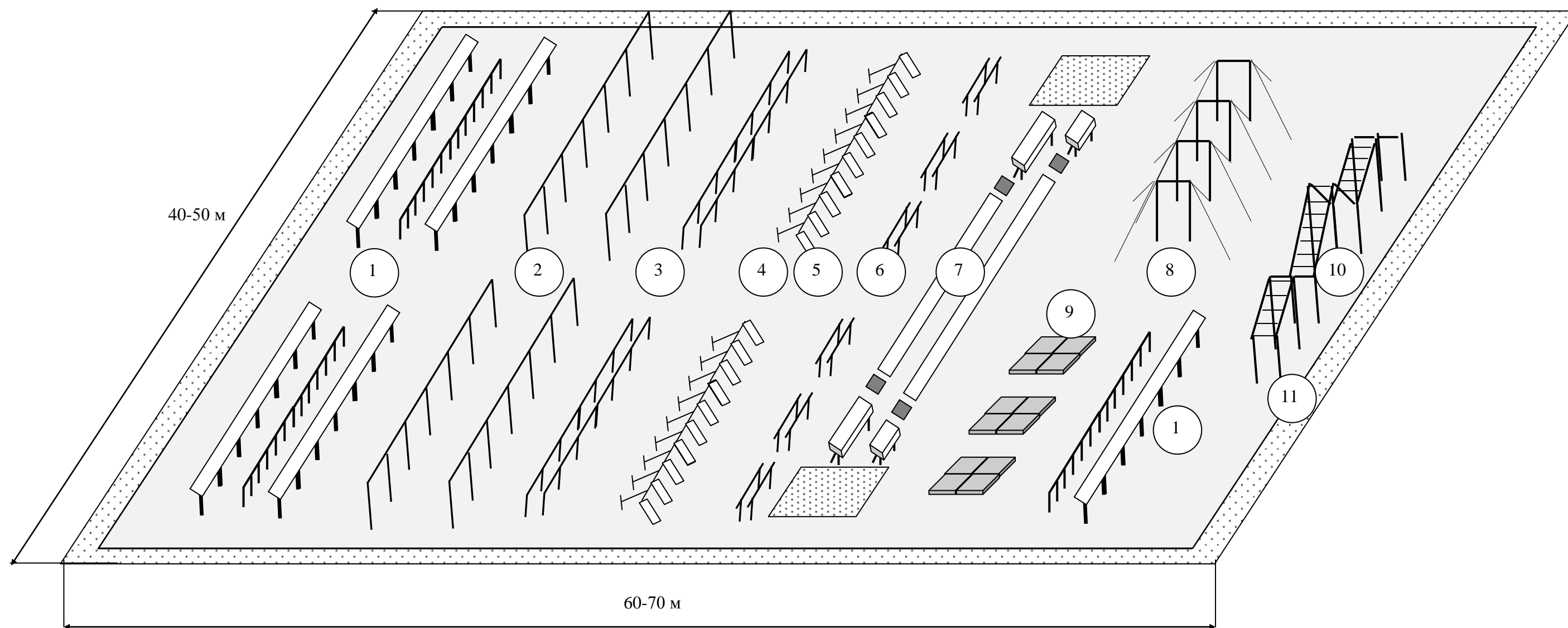


Рис. 1

- | | |
|---|---|
| 1. Гимнастические скамейки с упорами для ног; | 7. Гимнастические кони и козлы с мостиками; |
| 2. Многопролетные перекладины; | 8. Стандартные перекладины; |
| 3. Многопролетные брусья; | 9. Помост тяжелоатлетический; |
| 4. Силовые тренажеры; | 10. Разновысокая фигурная лестница; |
| 5. Наклонные доски; | 11. Беговая дорожка. |
| 6. Стандартные брусья; | |

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ГОРОДОК С ПРОПУСКНОЙ СПОСОБНОСТЬЮ ДО 100 ЧЕЛОВЕК

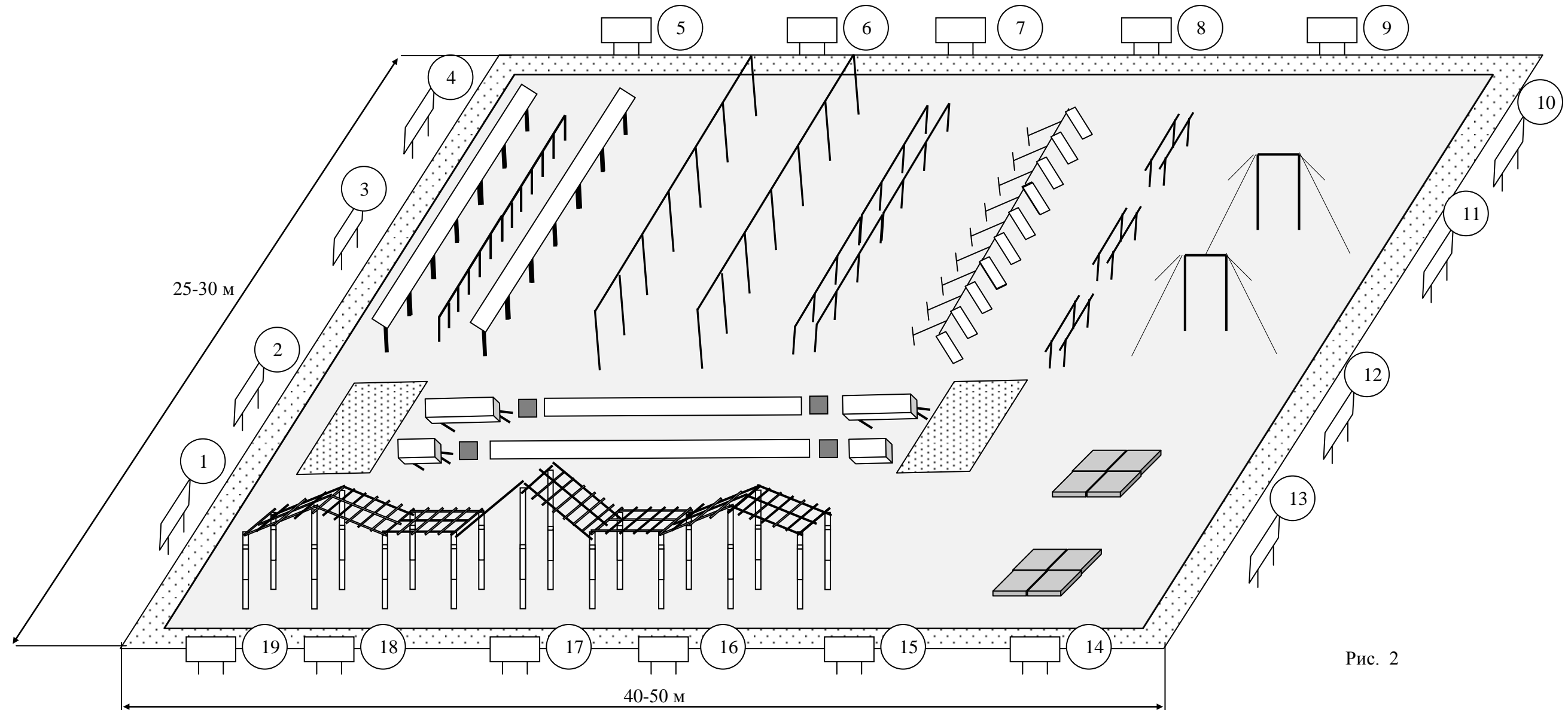


Рис. 2

Наименование и размещение стендов по ФП:

- | | |
|--|--|
| 1. Упражнения в лазании; | 10. Проверка и оценка ФП; |
| 2. Упражнения в прыжках; | 11. Требования безопасности на занятиях по ФП; |
| 3. Общие положения; | 12. Устав внутренней службы о физической подготовке; |
| 4. Военно-спортивный комплекс; | 13. Военно-спортивная классификация; |
| 5. Упражнения и нормативы по ФП; | 14. Гиревой спорт; |
| 6. Упражнения на перекладине; | 15. Организация и проведение УФЗ; |
| 7. Упражнения на брусьях; | 16. Методика проведения занятия по гимнастике и атлетической подготовке; |
| 8. Команды, подаваемые на занятиях по ФП; | 17. Комплекс вольных упражнений № 1; |
| 9. План-конспект комплексного занятия по ФП; | 18. Комплекс вольных упражнений № 2; |
| | 19. Комплекс вольных упражнений № 3. |

УСТРОЙСТВО ЭЛЕМЕНТОВ ОБОРУДОВАНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ГОРОДКА

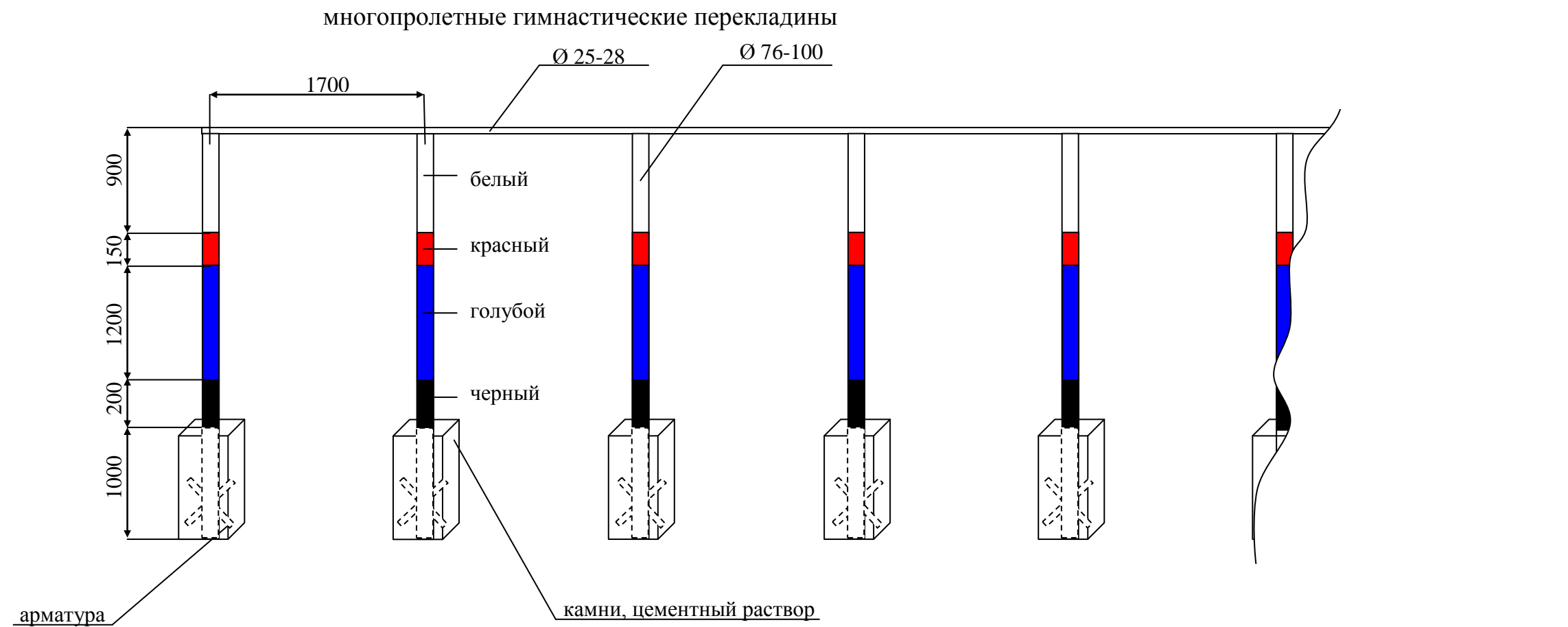


Рис. № 3

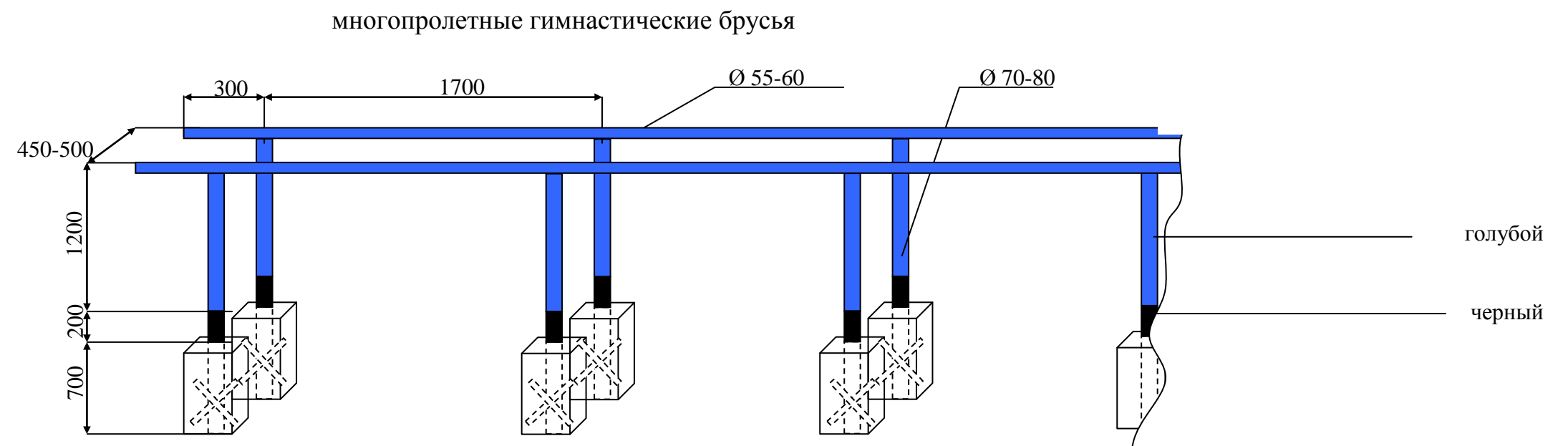


рис № 4

гимнастические скамейки с упорами для ног

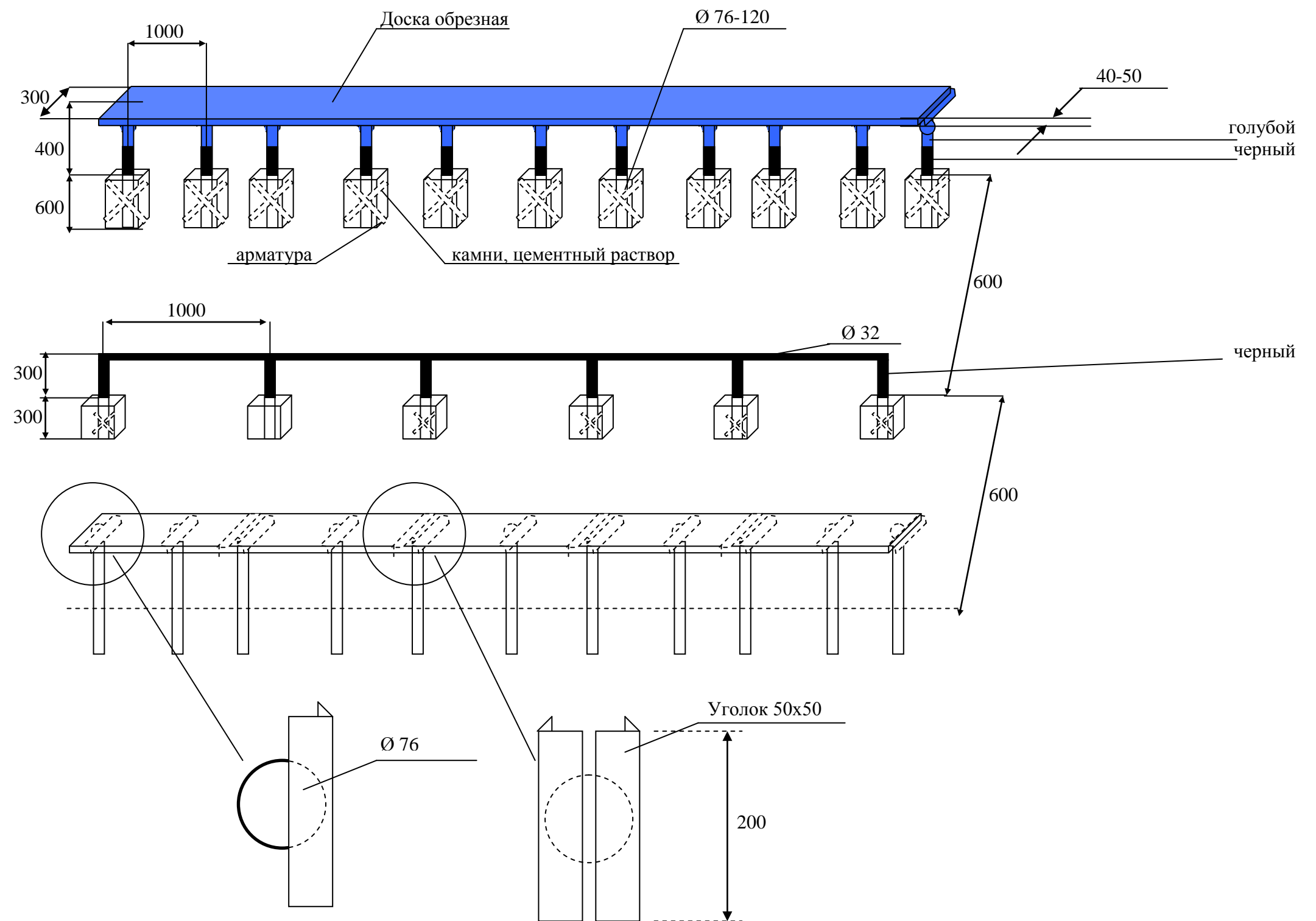


Рис. № 5

силовые тренажеры и наклонные доски

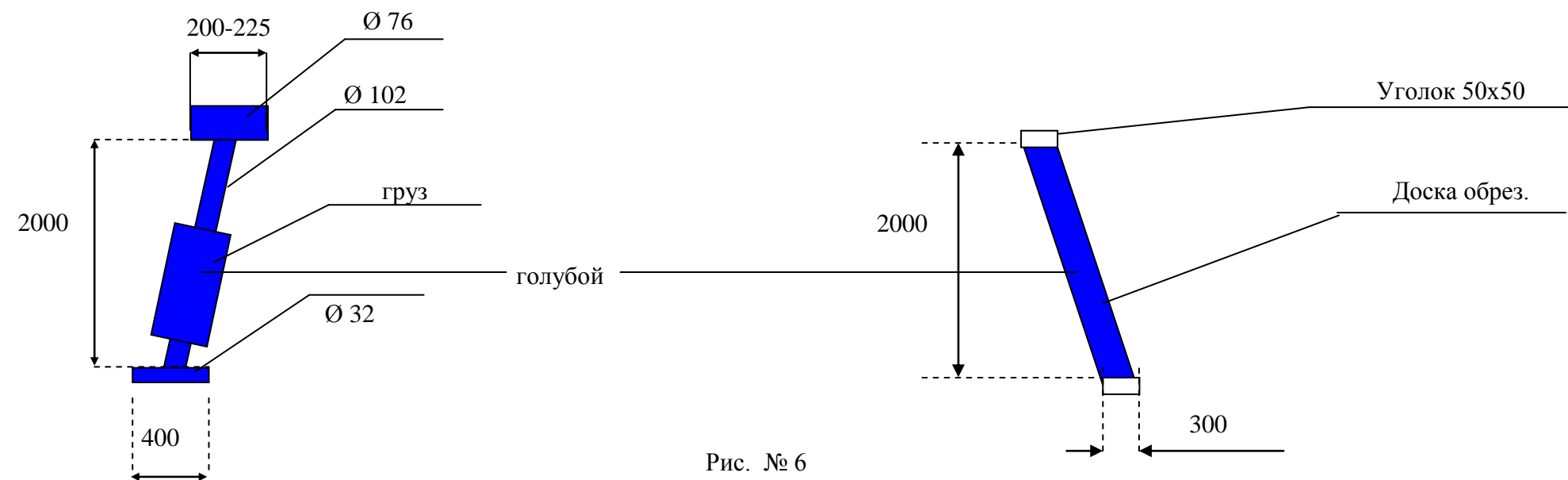
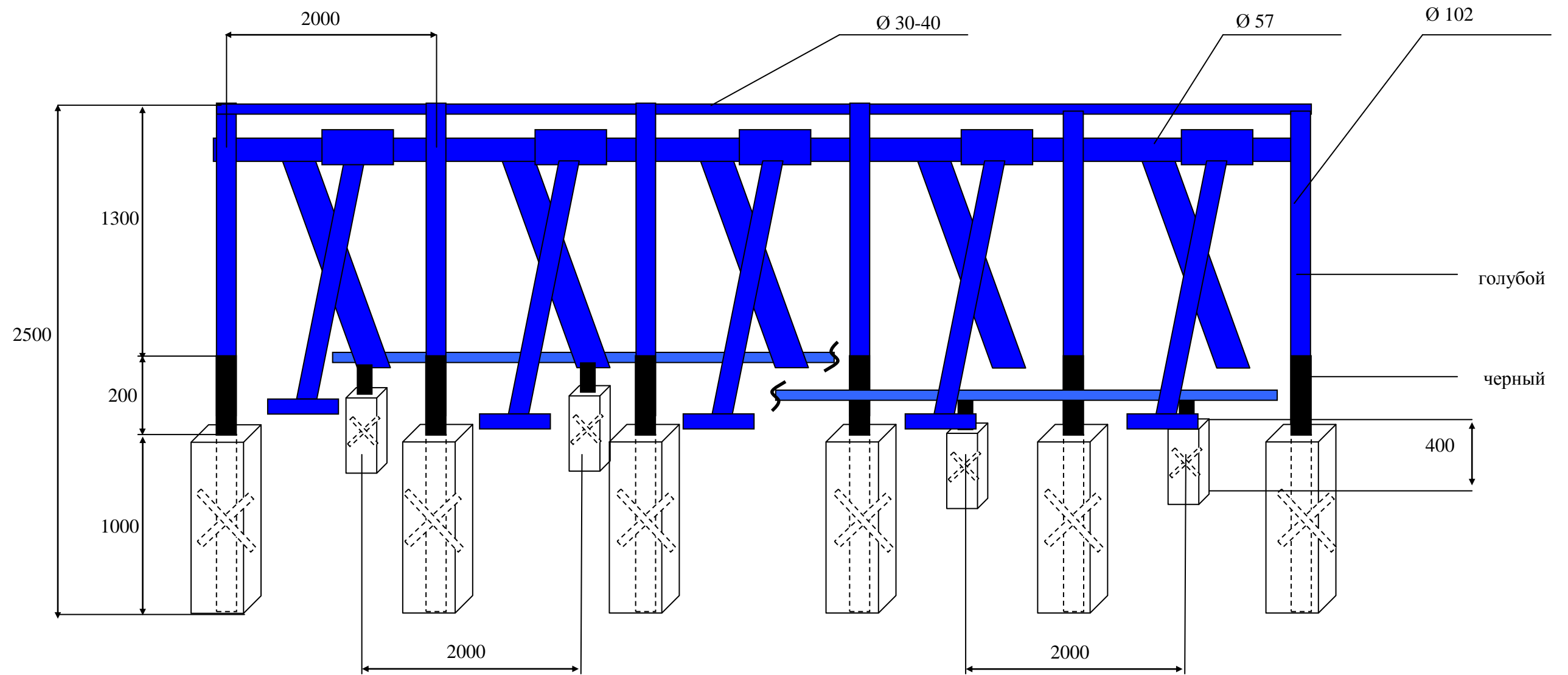
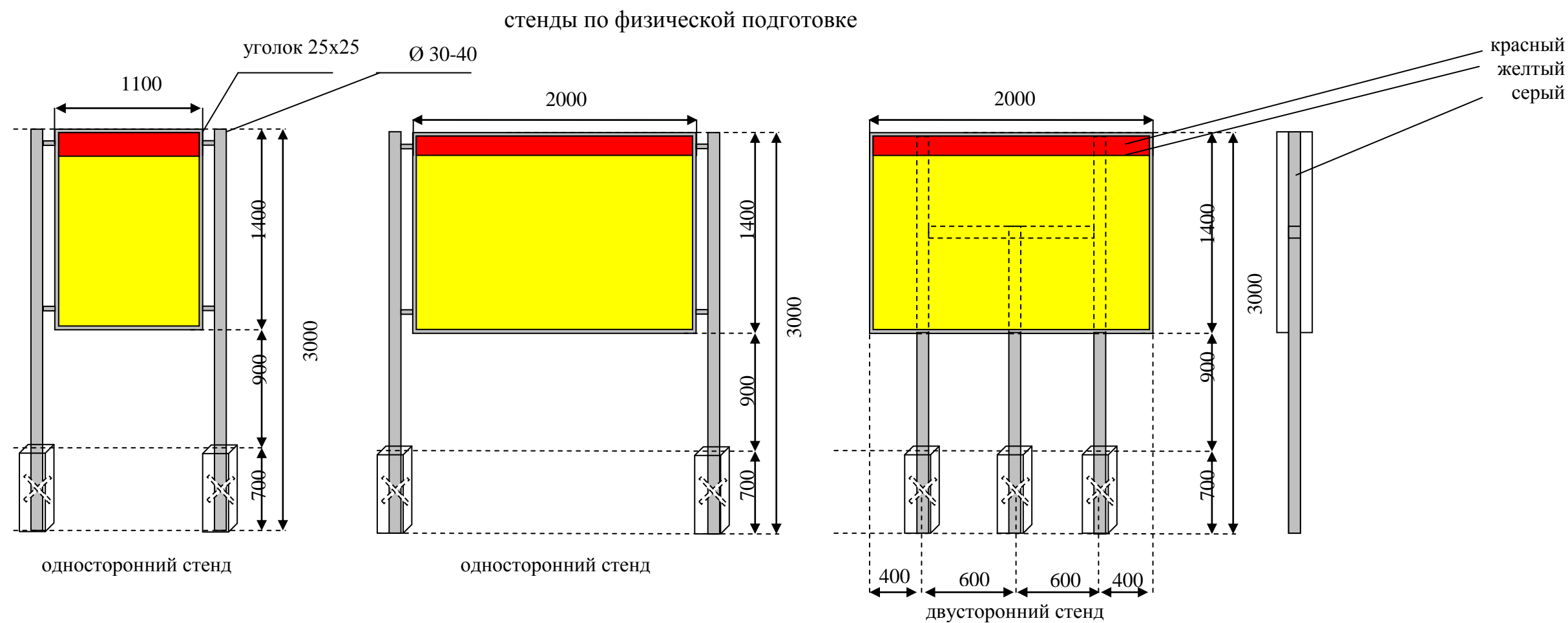
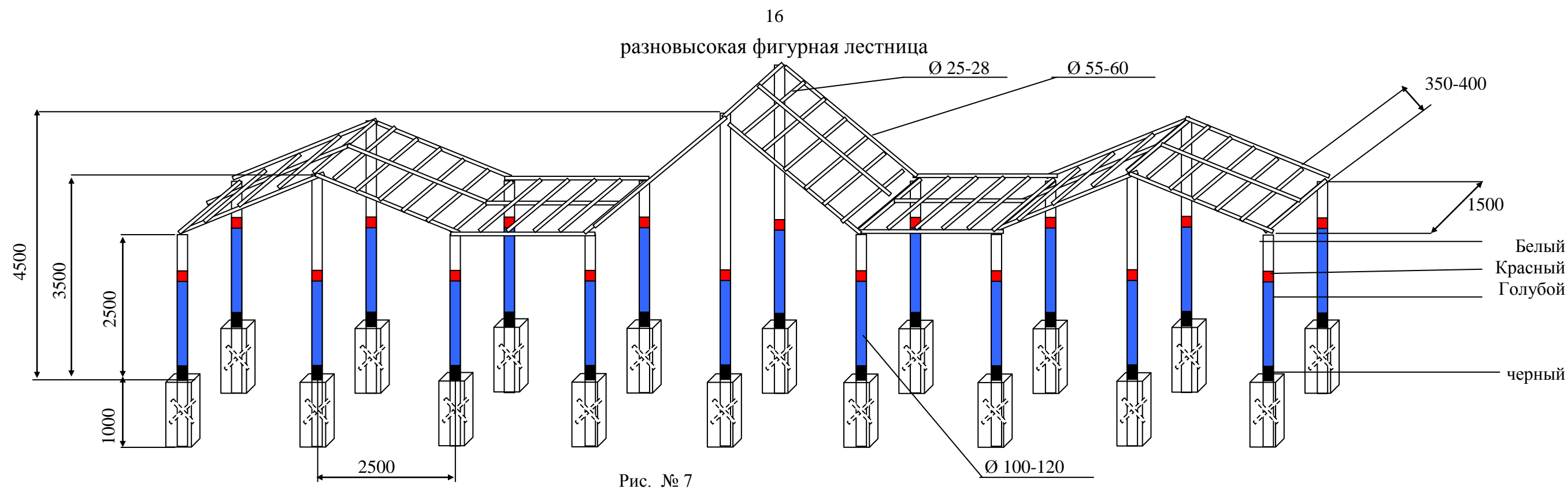


Рис. № 6



ПОМОСТ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЙ

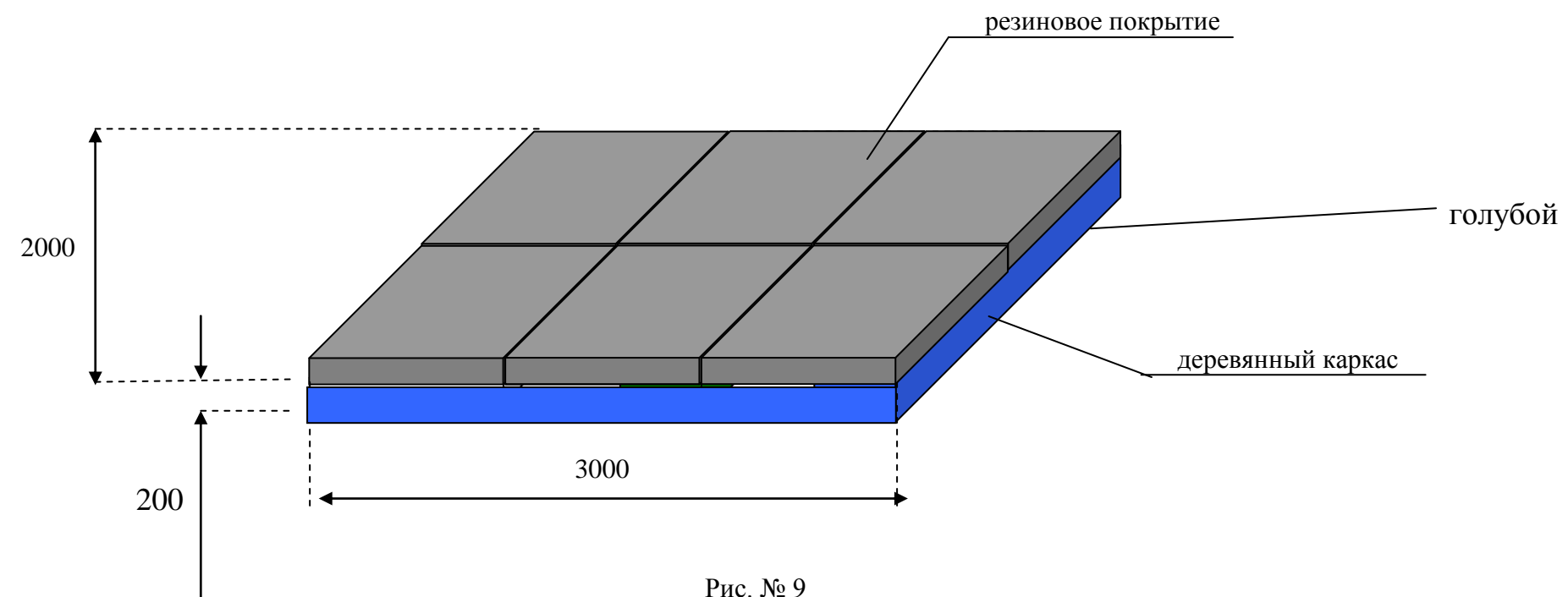


Рис. № 9

разметка территории гимнастического городка (вариант)

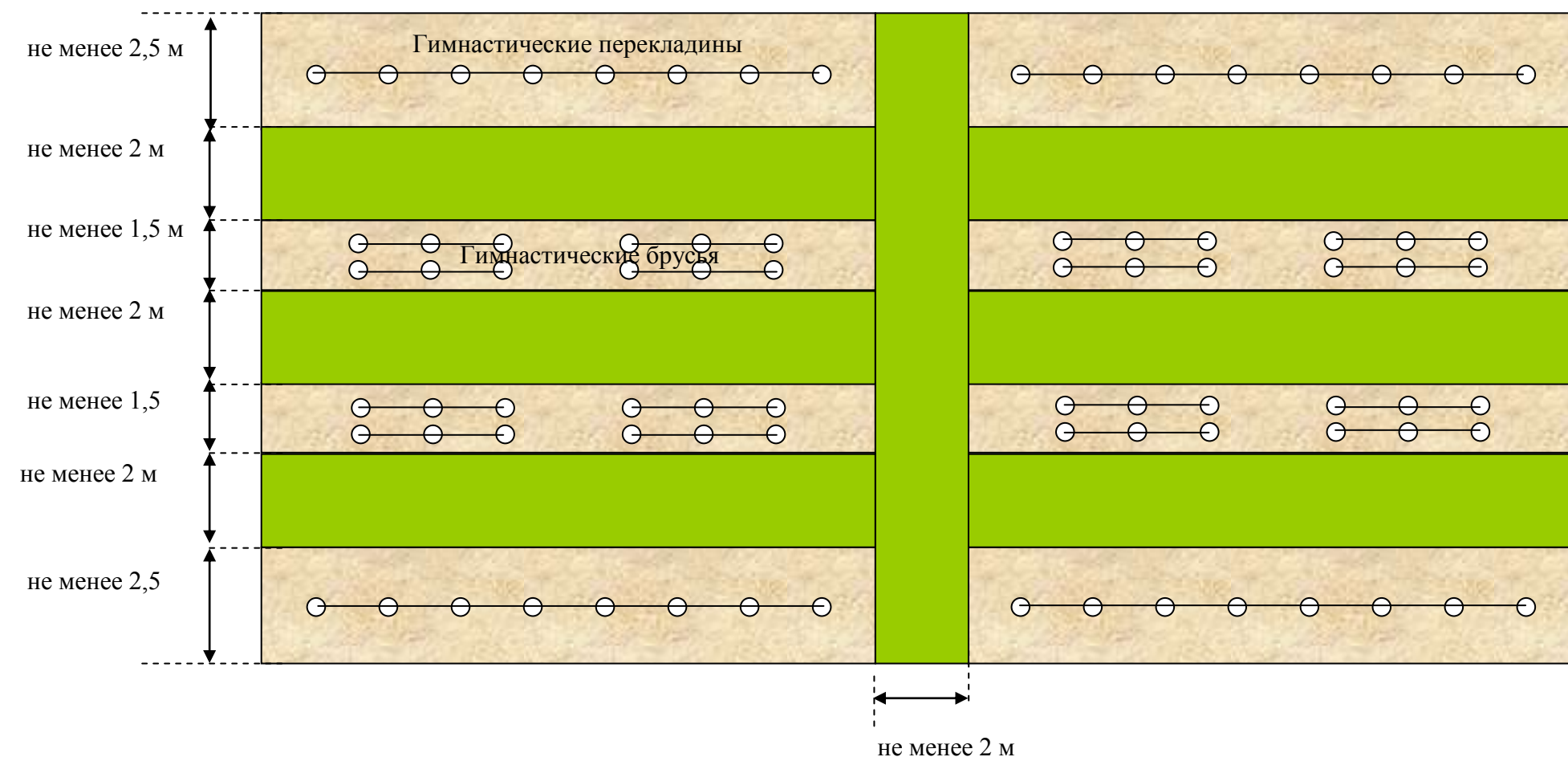


Рис. № 10

ПЛОЩАДКА ДЛЯ РУКОПАШНОГО БОЯ С ПРОПУСКНОЙ СПОСОБНОСТЬЮ ДО 100 ЧЕЛОВЕК

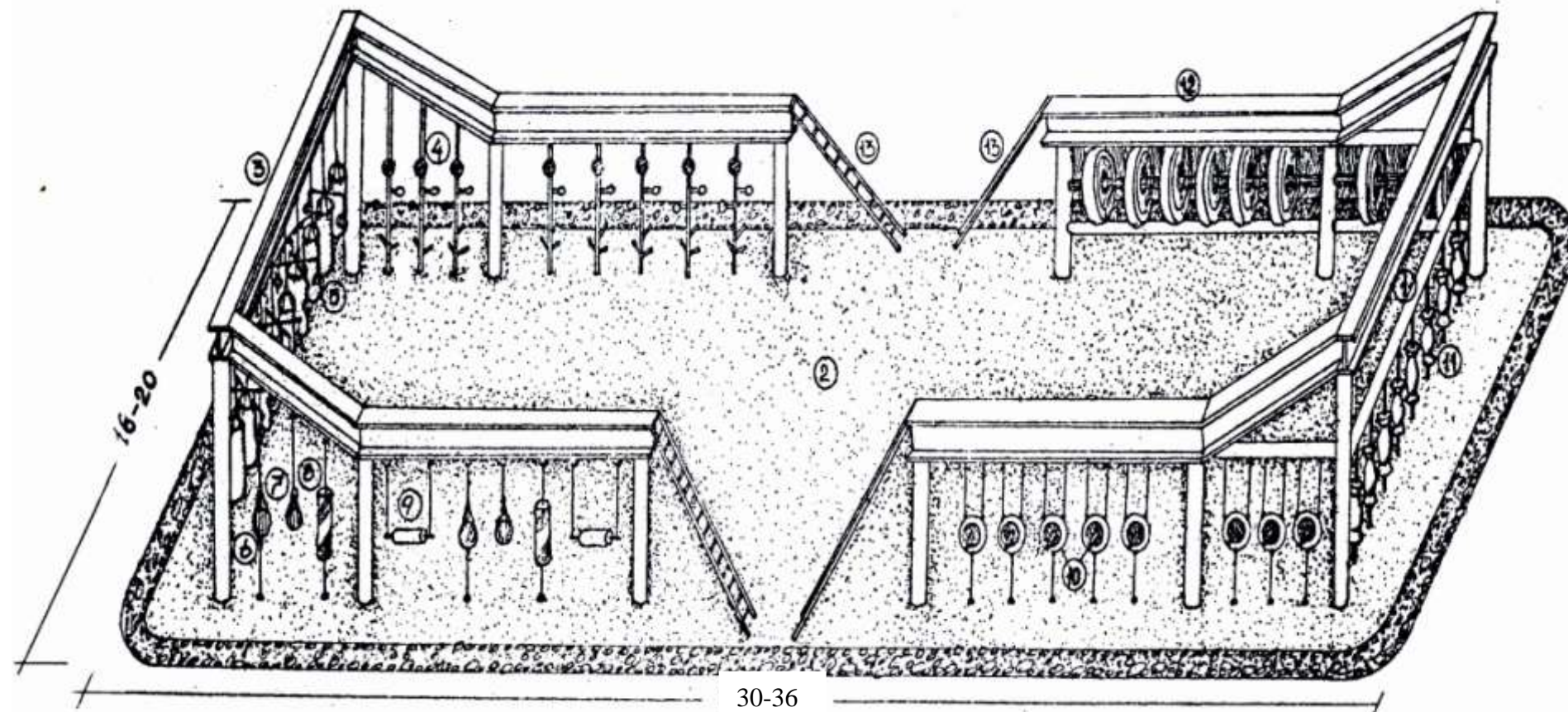


Рис. № 11

1. Металлическая конструкция с тренировочным оборудованием для отработки приемов с оружием и передвижений по разновысокой опоре;
2. Песочно-опилочная яма для отработки приемов, связанных с бросками и падениями;
3. Металлическая конструкция с тренировочным оборудованием для отработки ударов рукой, ногой и передвижений по разновысокой опоре;
4. Тренажер «Вертушка»;
5. Мешки боксерские;

6. Надувная груша;
7. Насыпная груша;
8. Бревна, обмотанные веревкой;
9. Бревна с участками различной жёсткости;
10. Тренировочные мешки из автомобильных покрышек для отработки приемов боя с оружием;
11. Тренировочные мешки-фашины;
12. Полужесткая (сеточная, фашинная) стенка с шинами для отработки ударов и уколов;
13. Лестницы для влезания на металлические конструкции.

УСТРОЙСТВО ЭЛЕМЕНТОВ ОБОРУДОВАНИЯ ПЛОЩАДКИ ДЛЯ РУКОПАШНОГО БОЯ

разновысокая балка

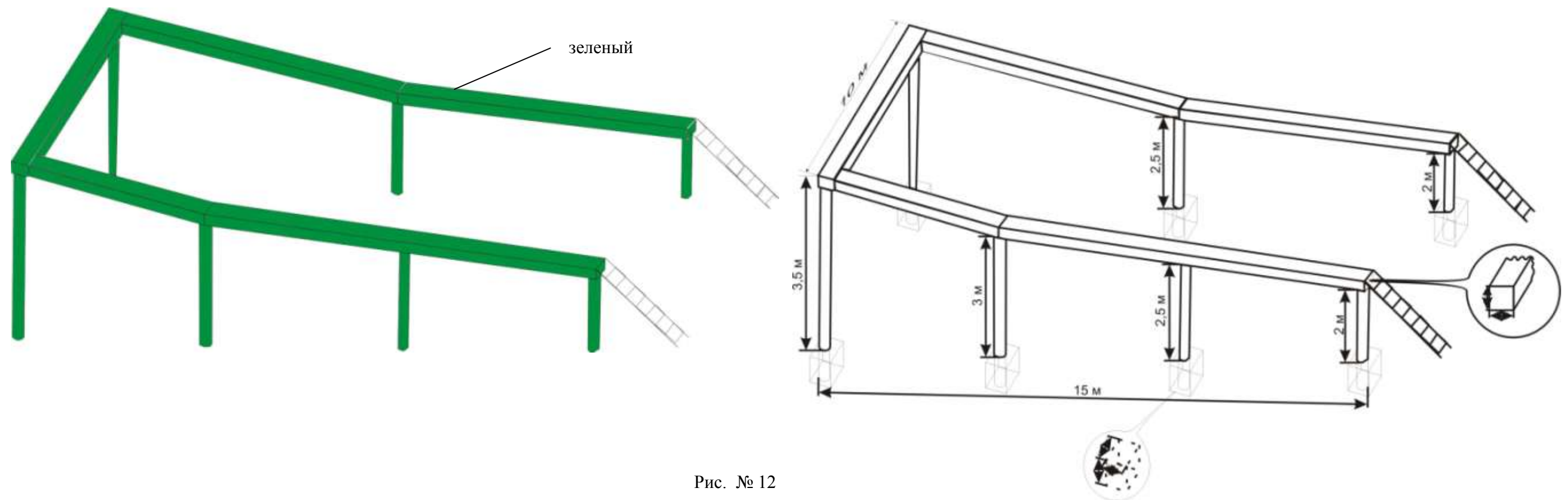


Рис. № 12

Тренажеры для отработки ударов, уколов (варианты)

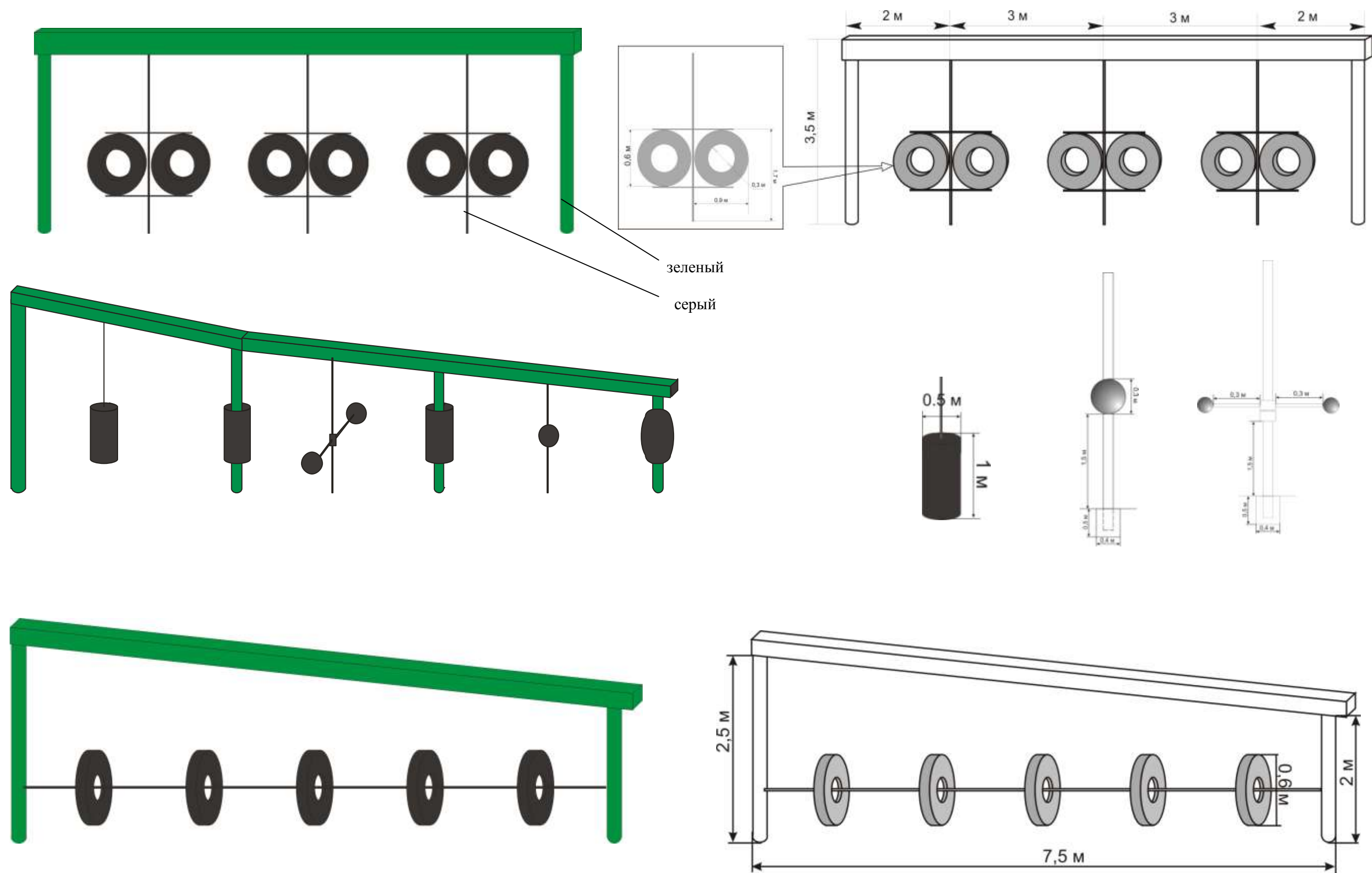


Рис. № 13

ЕДИНАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

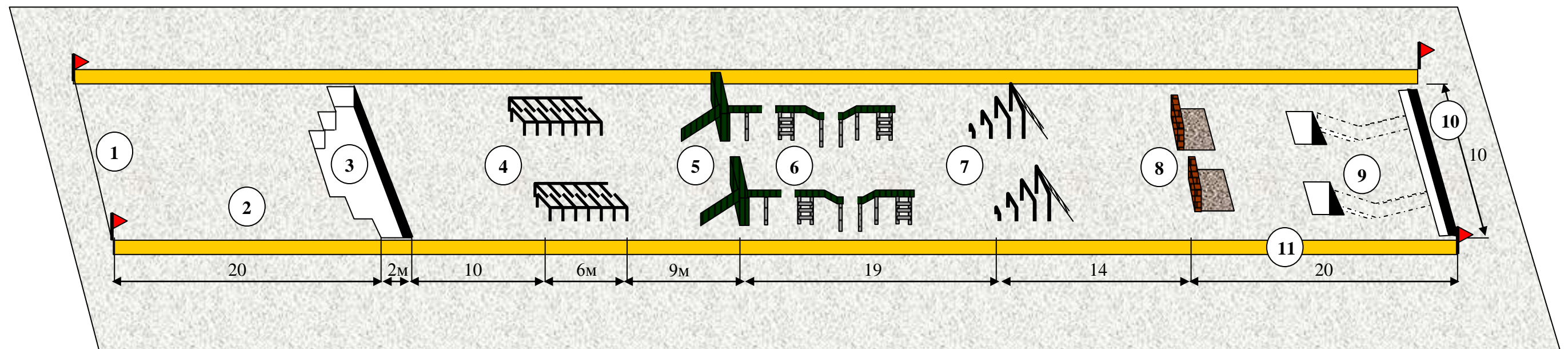


Рис. № 14

1. Линия начала полосы;
2. Участок для скоростного бега длиной 20 м;
3. Ров шириной по верху 2, 2,5 и 3 м, глубиной 1 м;
4. Лабиринт длиной 6 м, шириной 2 м, высотой 1,1 м (количество проходов- 10, ширина прохода 0,5 м);
5. Забор высотой 2 м, толщиной 0,25 м с наклонной доской длиной 3,2 м, шириной 0,25 – 0,3 м;
6. Разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из 3-ёх отрезков (прямоугольных балок 0,2х0,2 м): первый длиной 2 м, второй – 3,8 м с изгибом в 135^0 (длина от начала до изгиба 1 м), третий – 3,8 м с изгибом в 135^0 (длина от начала до изгиба 2,8 м); разрывы между отрезками балок – 1 м, в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препятствия- вертикальные лестницы с тремя ступенями;
7. Разрушенная лестница шириной 2 м (высота ступеней – 0,8, 1,2, 1,5 и 1,8 м, расстояние между ними – 1,2 м, у высокой ступени – наклонная лестница длиной 2,3 м с четырьмя ступенями);
8. Стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6 м и толщиной 0,4 м с двумя проломами (нижний размером 1х0,4 м расположен на уровне земли, верхний размером 0,5х0,6 м – на высоте 0,35 м от земли) и прилегающей к ней площадкой 1х2,6м;
9. Колодец и ход сообщения (глубина колодца 1,5 м, площадь сечения по верху – 1х1 м; в задней стенке колодца – щель размером 1х0,5 м, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м длиной 8 м с одним изгибом; расстояние от колодца до траншеи по прямой 6 м);
10. Траншея глубиной 1,5 м;
11. Беговая дорожка шириной 2 м.

УСТРОЙСТВО ЭЛЕМЕНТОВ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

лабиринт

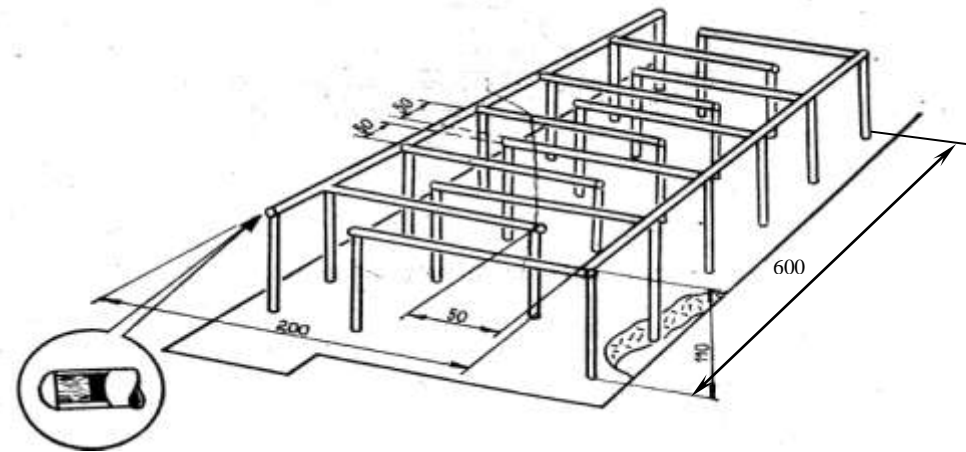


Рис. № 15

разрушенный мост

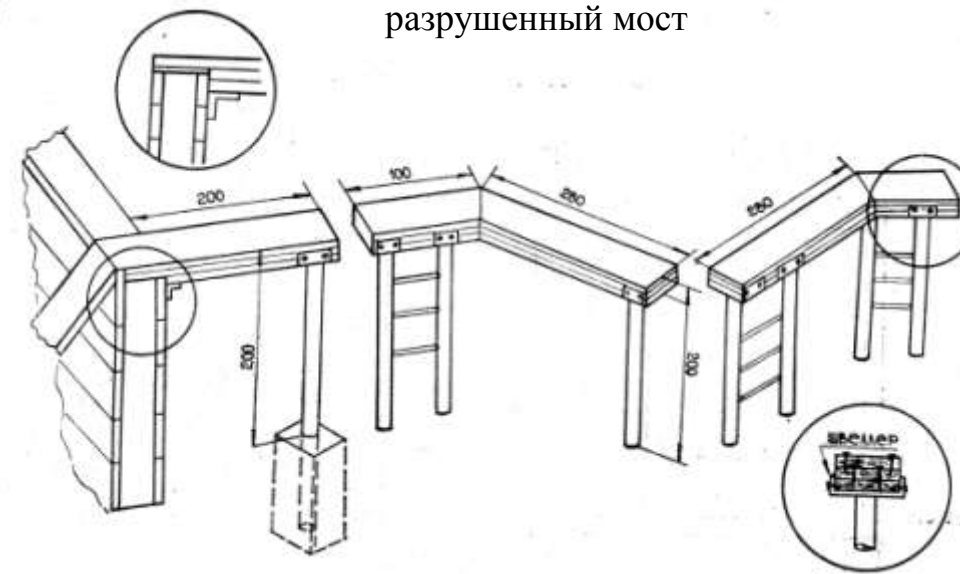


Рис. № 16

забор с наклонной доской

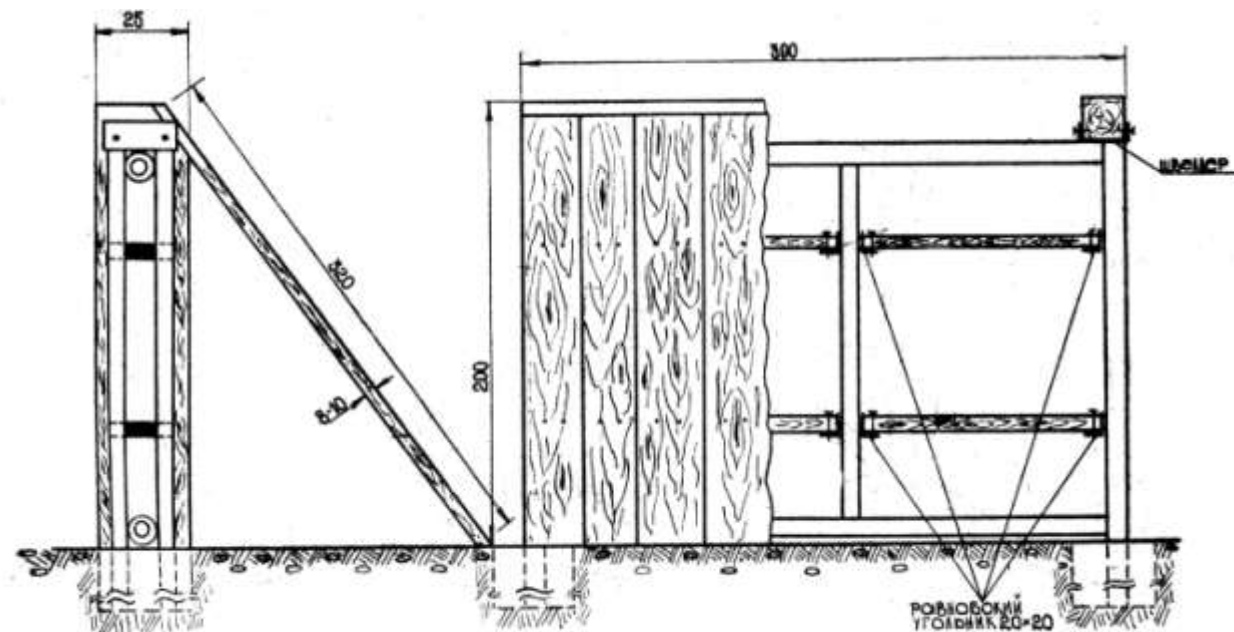


Рис. № 17

стенка с двумя проломами

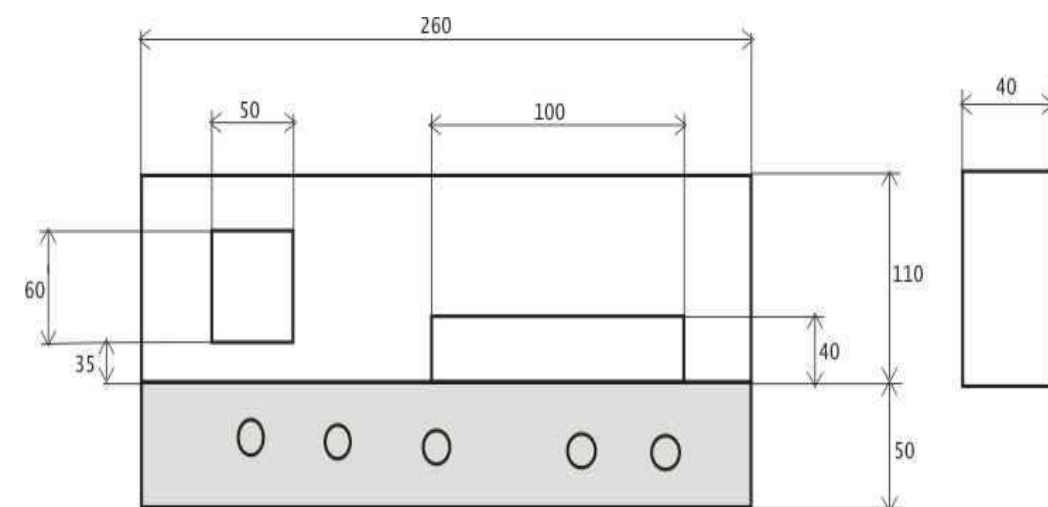


Рис. № 18

разрушенная лестница

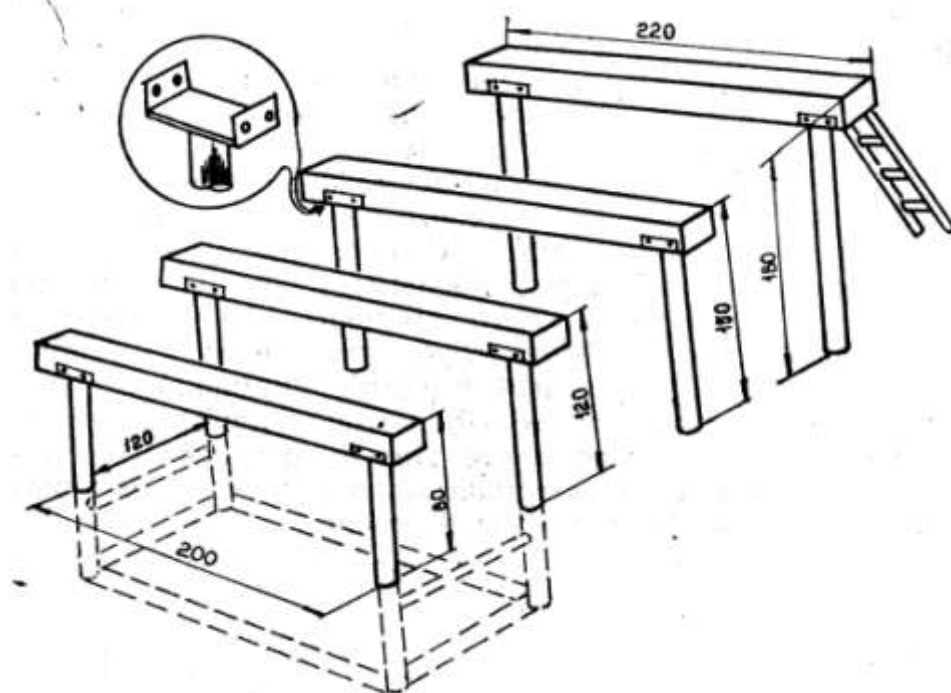


Рис. № 19

траншея, ход сообщения, колодец

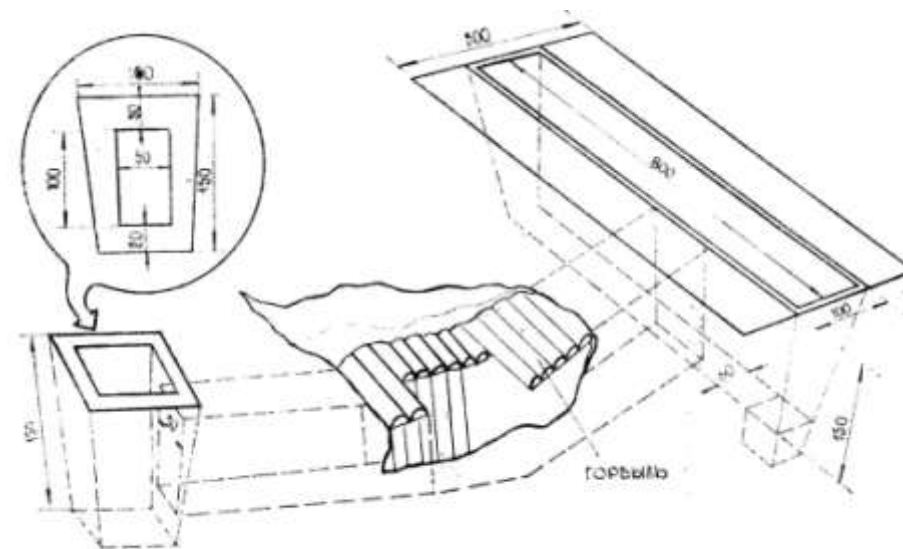


Рис. № 20

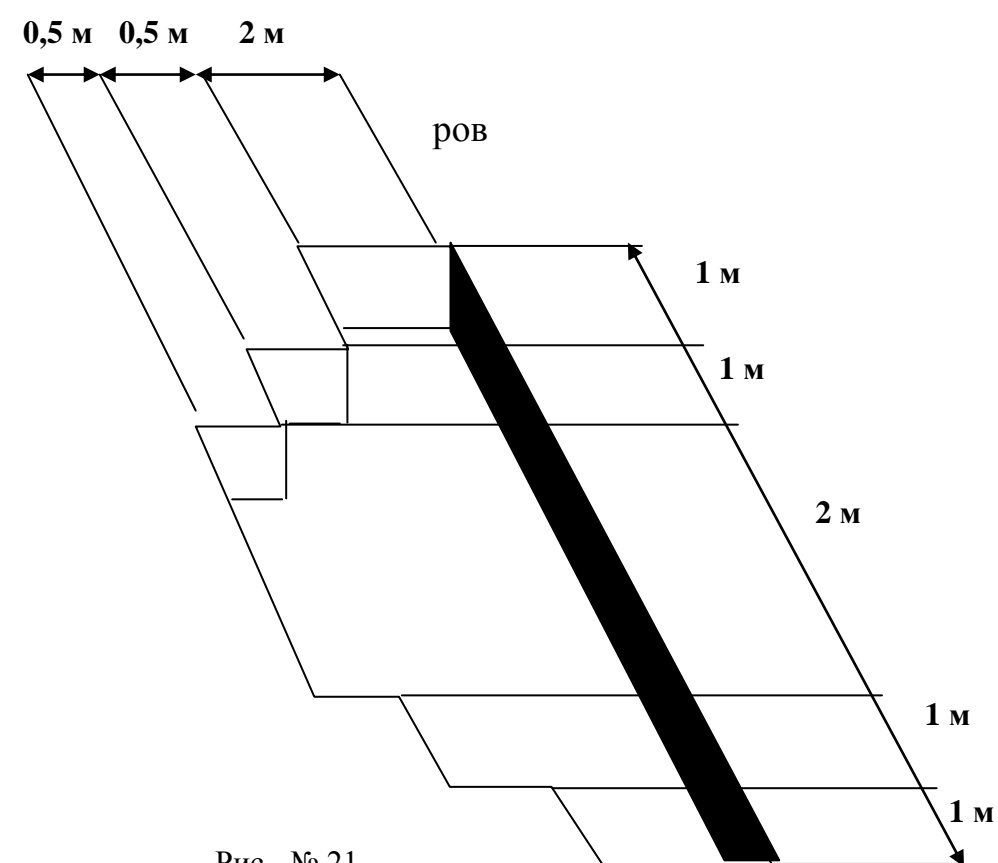


Рис. № 21

СТАДИОН – ОСНОВНОЕ СПОРТИВНОЕ ЯДРО

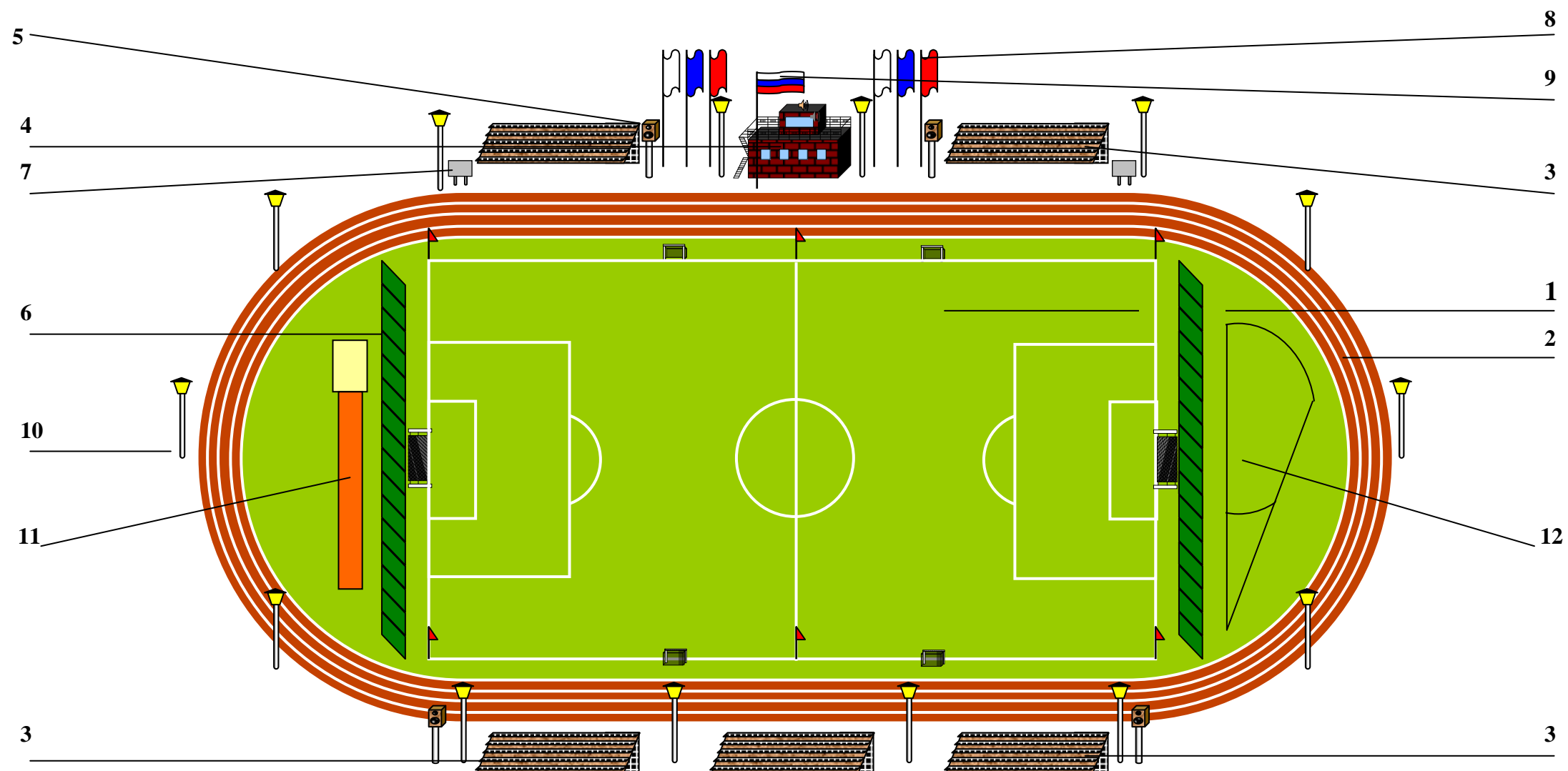


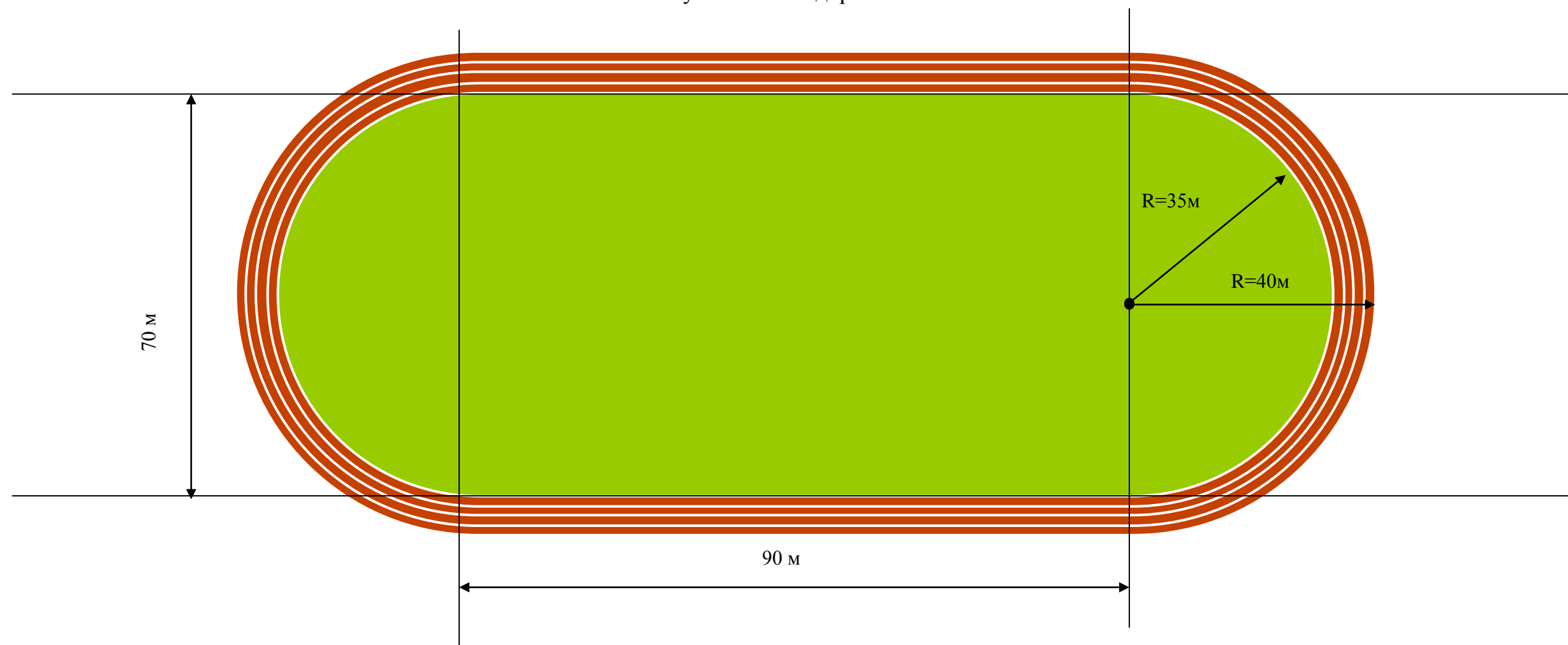
Рис. № 22

1. Футбольное поле с площадками для мини-футбола;
2. Замкнутая беговая дорожка;
3. Трибуны для зрителей;
4. Крытая центральная трибуна;
5. Громкоговорители;

6. Ограждение из сетки рабицы;
7. Стенды информационные;
8. Флаги;
9. Флагшток;
10. Фонари освещения;
11. Сектор для прыжков;
12. Сектор для метания.

УСТРОЙСТВО ЭЛЕМЕНТОВ СТАДИОНА

замкнутая беговая дорожка



4 полосы, каждая шириной по 1,25 м, имеет резиновое покрытие

Длина окружности по малому радиусу 400 м

Длина окружности по внешнему радиусу 431 м

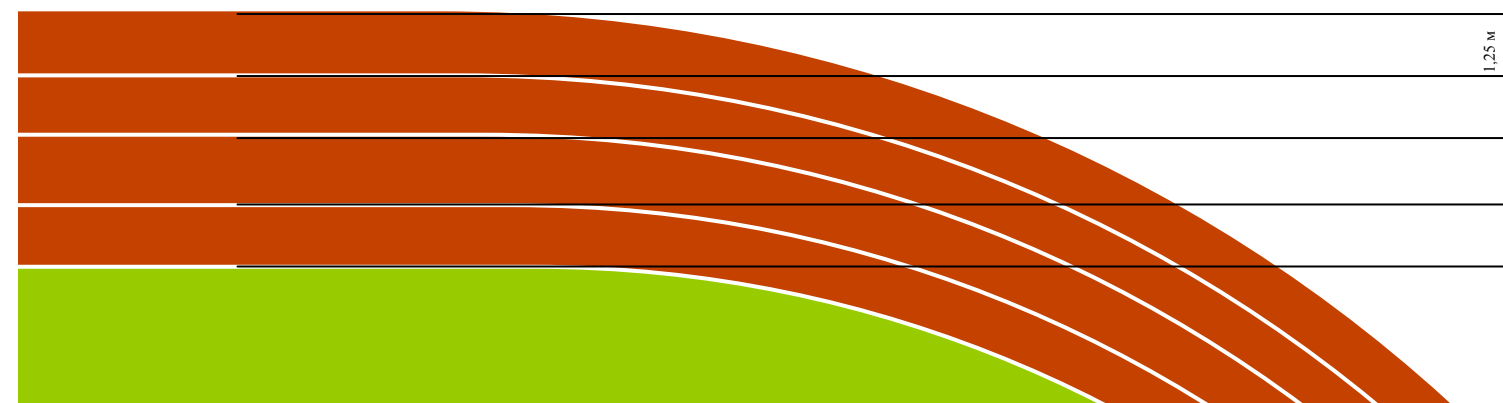
Общая площадь резинового покрытия 2 100 м²

Рис. № 23

трибуна для зрителей на 80 мест (4 ряда по 20 мест)

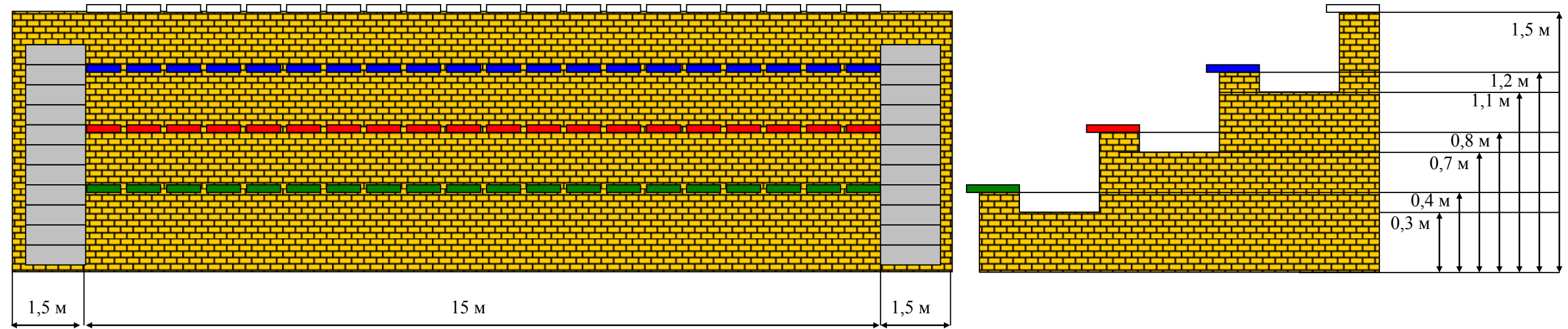


Рис. № 24

центральная трибуна стадиона с хранилищем для материальных средств

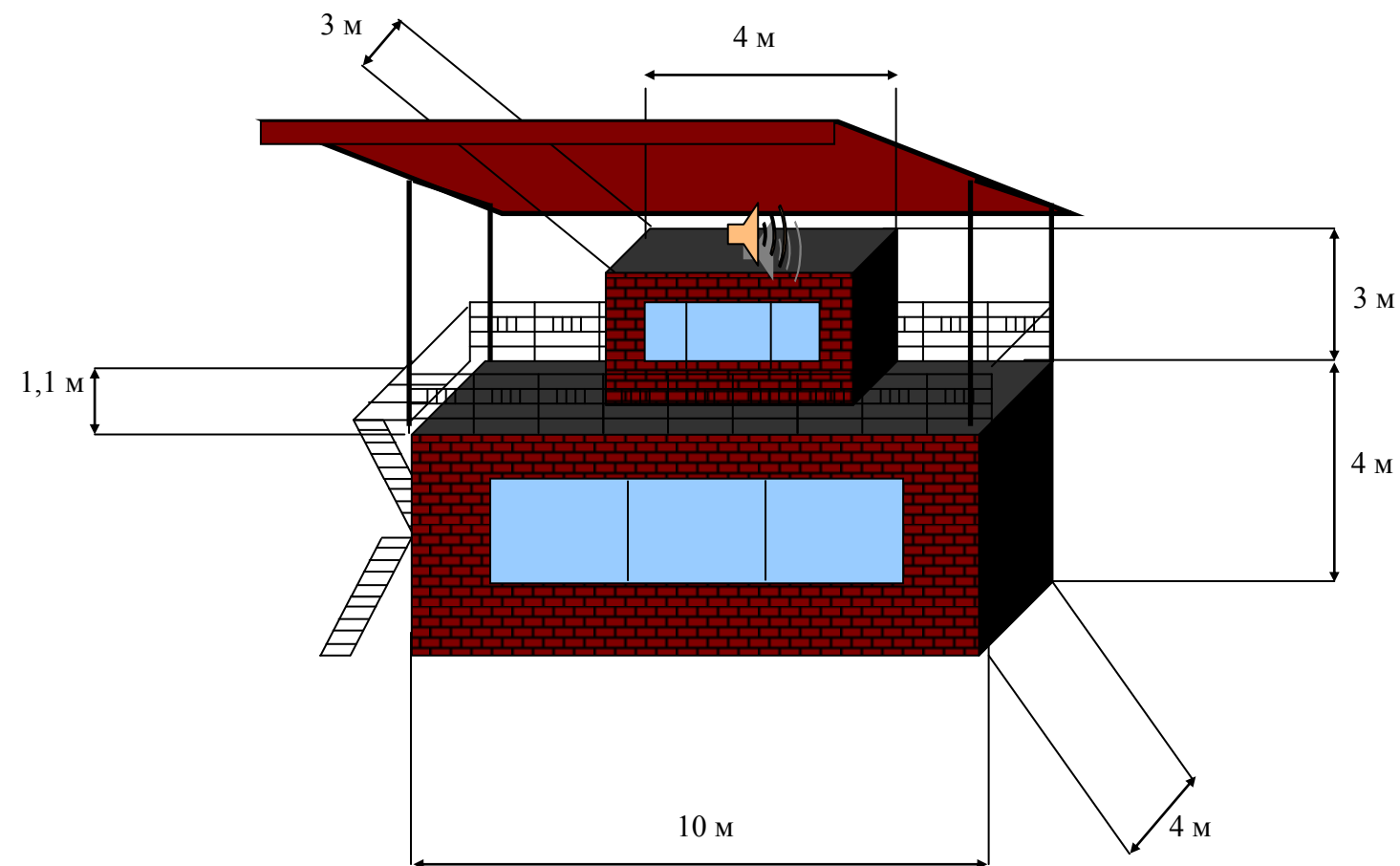


Рис. № 25

ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

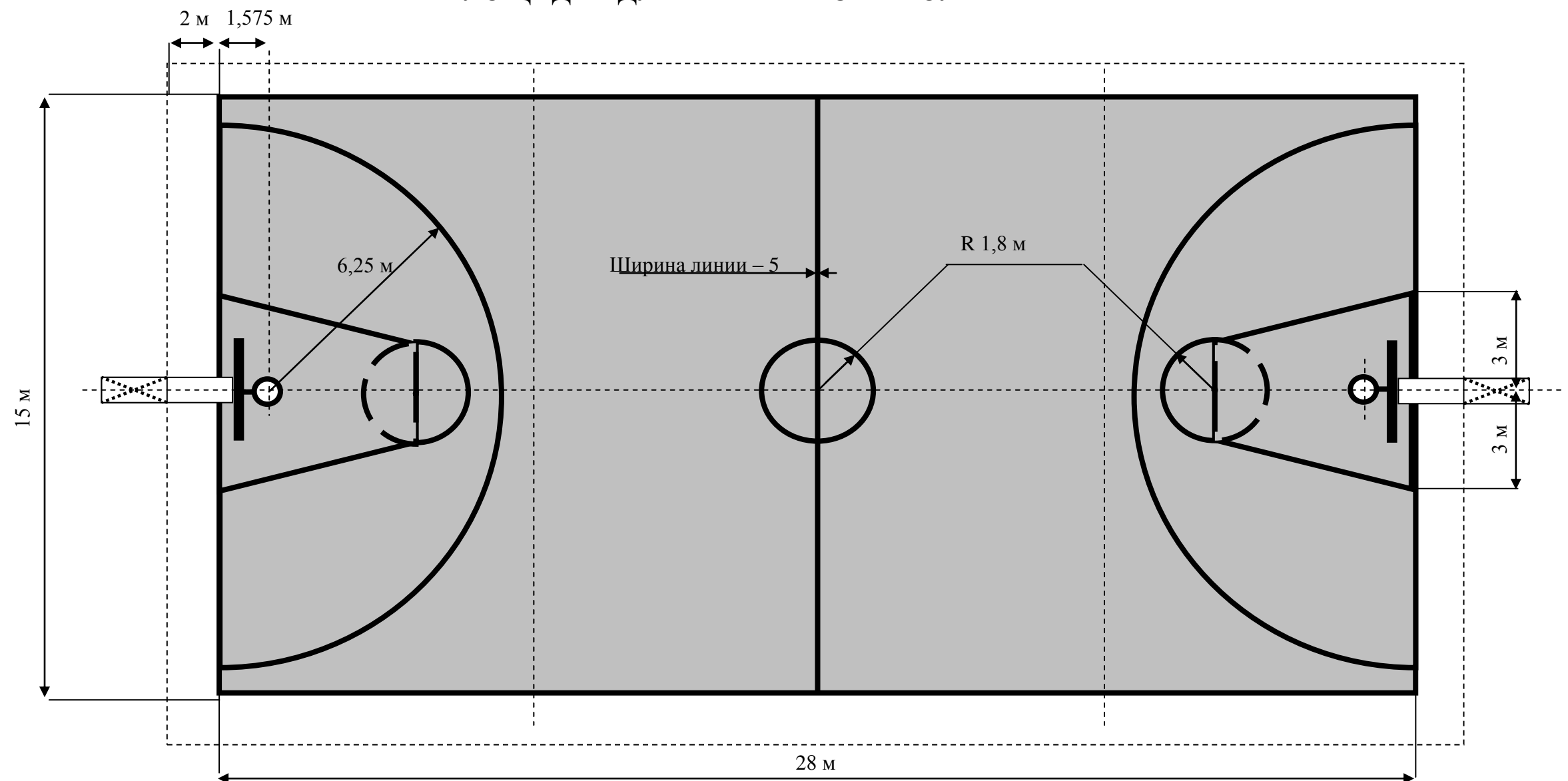


Рис. № 26

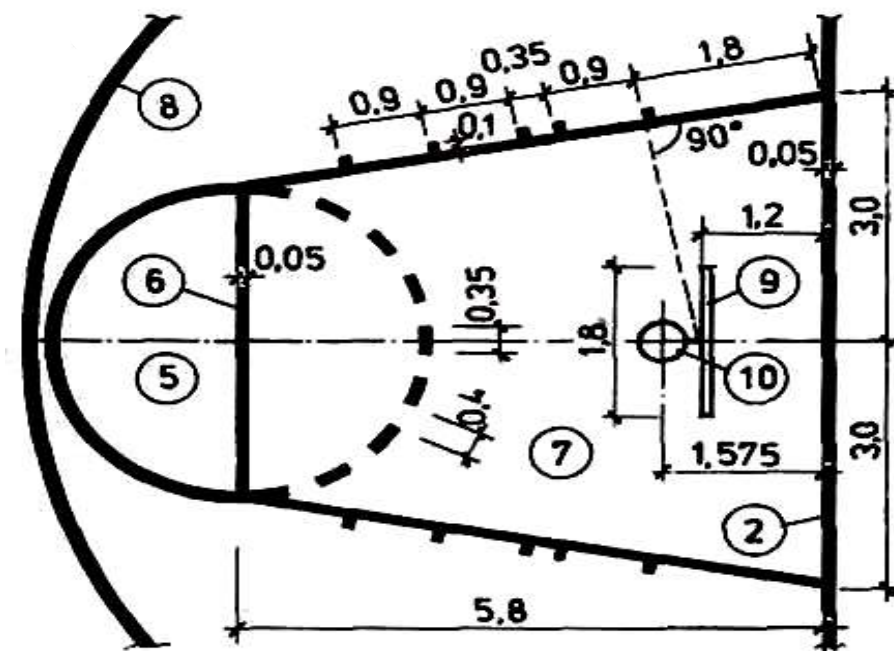


Рис. № 27

Игровая площадка должна быть размечена линиями, любая точка которых должна быть на расстоянии не менее 2 метров от зрителей. Линии, наносимые на площадку, должны быть одного (светлого) цвета и толщиной 5 см.

УСТРОЙСТВО ЭЛЕМЕНТОВ ПЛОЩАДКИ ДЛЯ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

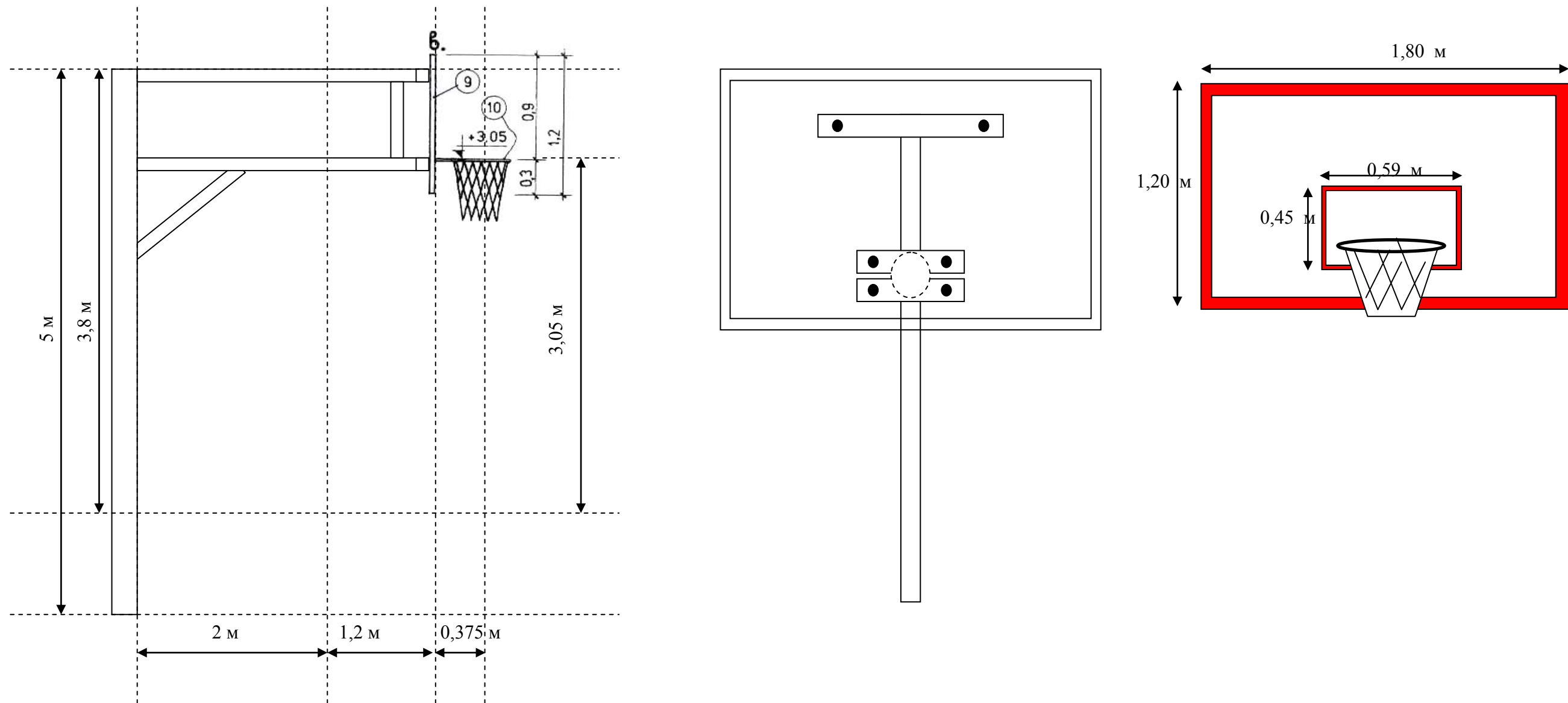


Рис. № 28

ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

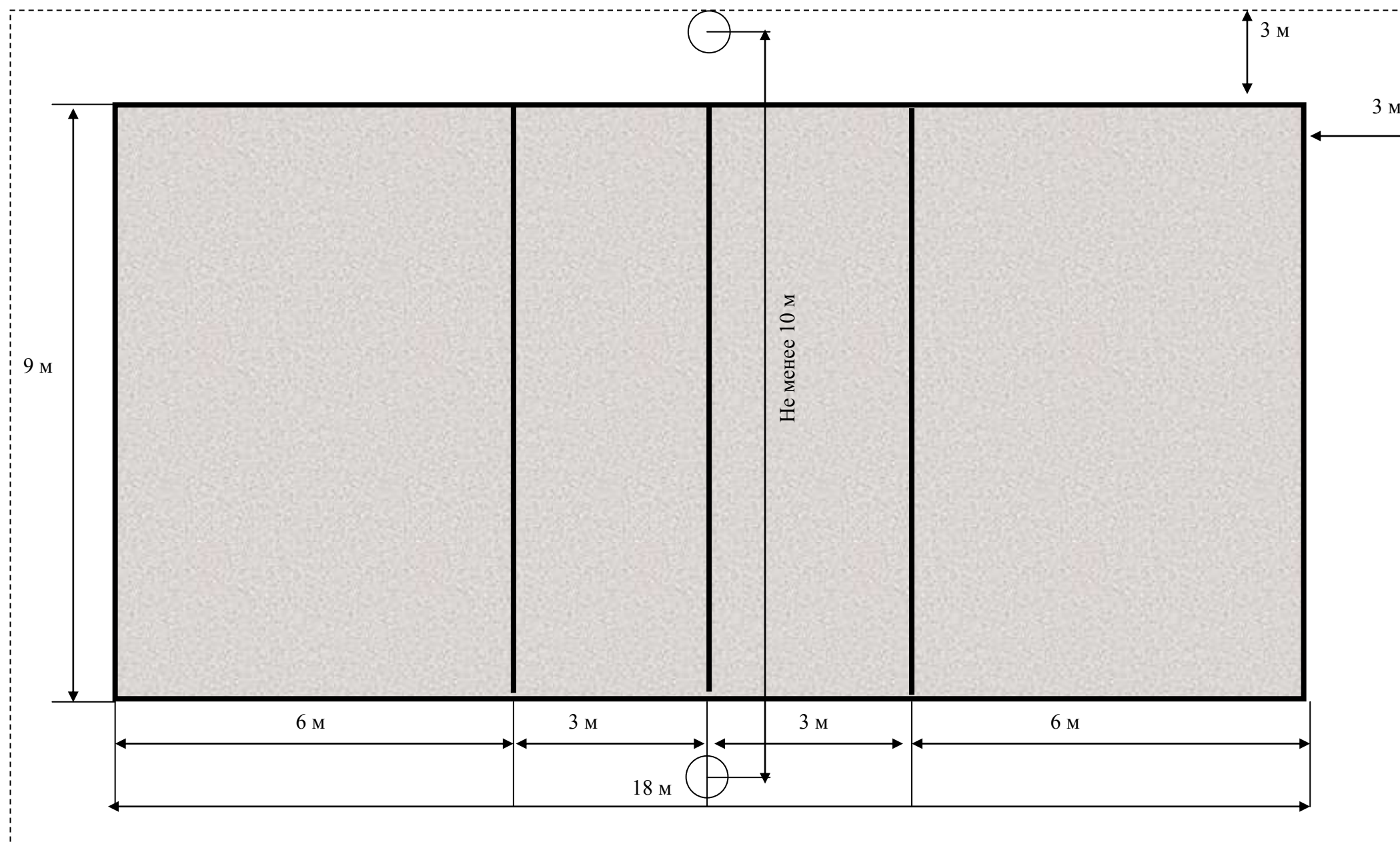
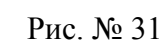


Рис. № 29

При игре в волейбол на открытом воздухе используются земляное или травяное покрытие
Площадка. Ширина всех линий 5 см, линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от покрытия площадки и любых других линий.

Оборудование. *Сетка* устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м.

Стойки, придерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5 – 1,0 м за боковыми линиями. Высота стоек 2,55 м. Они устанавливаются на поверхности без растяжек.



Принадлежностью каждой площадки является судейская вышка, сиденье которой располагается на высоте 1,8 – 2,0 м над уровнем площадки.



Б – схема ворот

Рис. № 33

ВОДНАЯ СТАНЦИЯ НА ЕСТЕСТВЕННОМ ВОДОЕМЕ

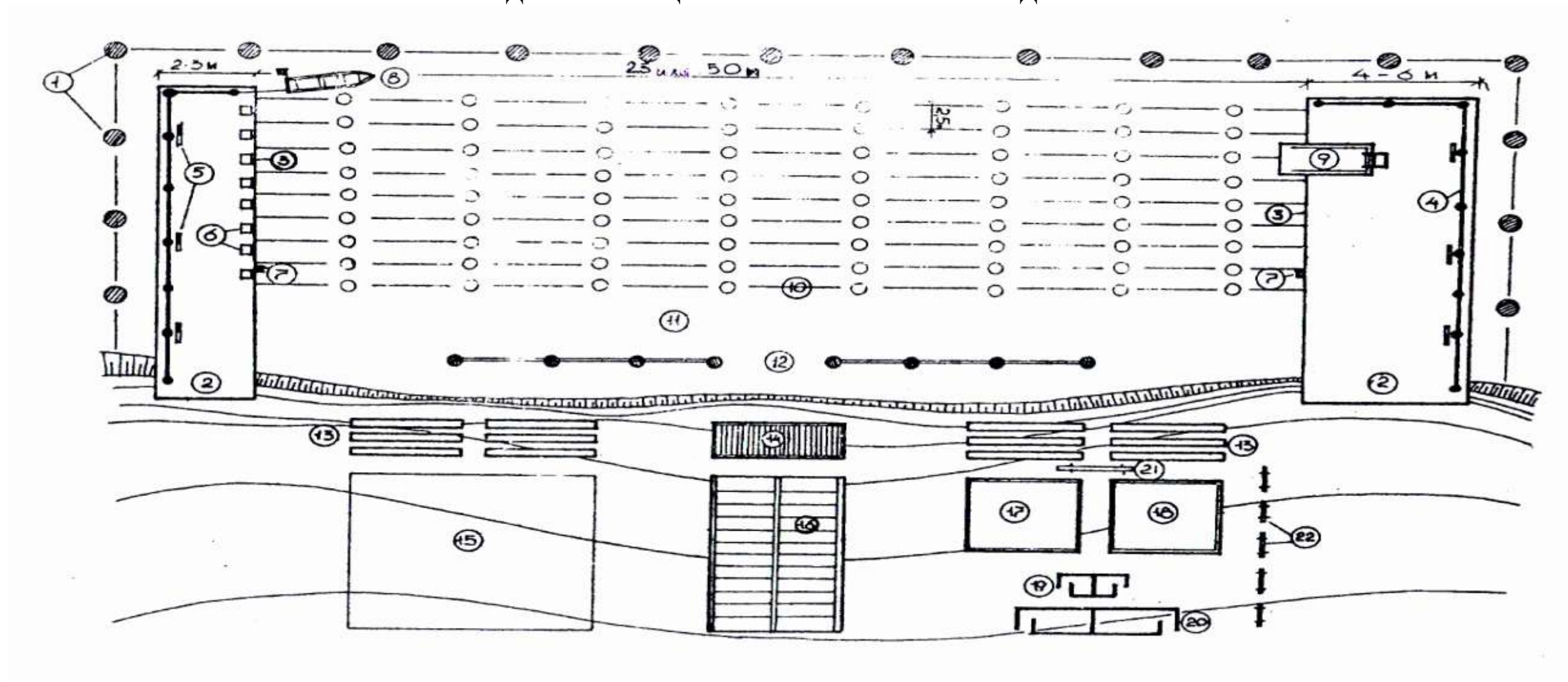


Рис. № 34

1. Оградительные буи;
2. Плоты;
3. Поворотные щиты;
4. Перила;
5. Спасательные круги;
6. Стартовые тумбочки;
7. Трапы (лесенки) для выхода из воды (по 2 на каждую дорожку);
8. Лодка со спасательными средствами;
9. Вышка (трамплин) для прыжков высотой 3 м;

10. Трос с поплавками для разметки дорожек;
11. Место для обучения не умеющих плавать (глубина 1,2-1,4 м);
12. Поручни для изучения техники плавания;
13. Скамейки (трибуны) для зрителей;
14. Навес (центральная трибуна);
15. Спортивный городок;
16. Навес для хранения поддерживающих и подручных средств, обмундирования, снаряжения, макетов оружия;

17. Палатка дежурного по водной станции;
18. Палатка врача;
19. Кабины для переодевания;
20. Душевые;
21. Щит информации о температуре воды и воздуха;
22. Стенды с указаниями по организации занятий и купания на водной станции.

УСТРОЙСТВО ЭЛЕМЕНТОВ ОБОРУДОВАНИЯ ВОДНОЙ СТАНЦИИ

стартовая тумба

плот с поворотным щитом

кабины для переодевания

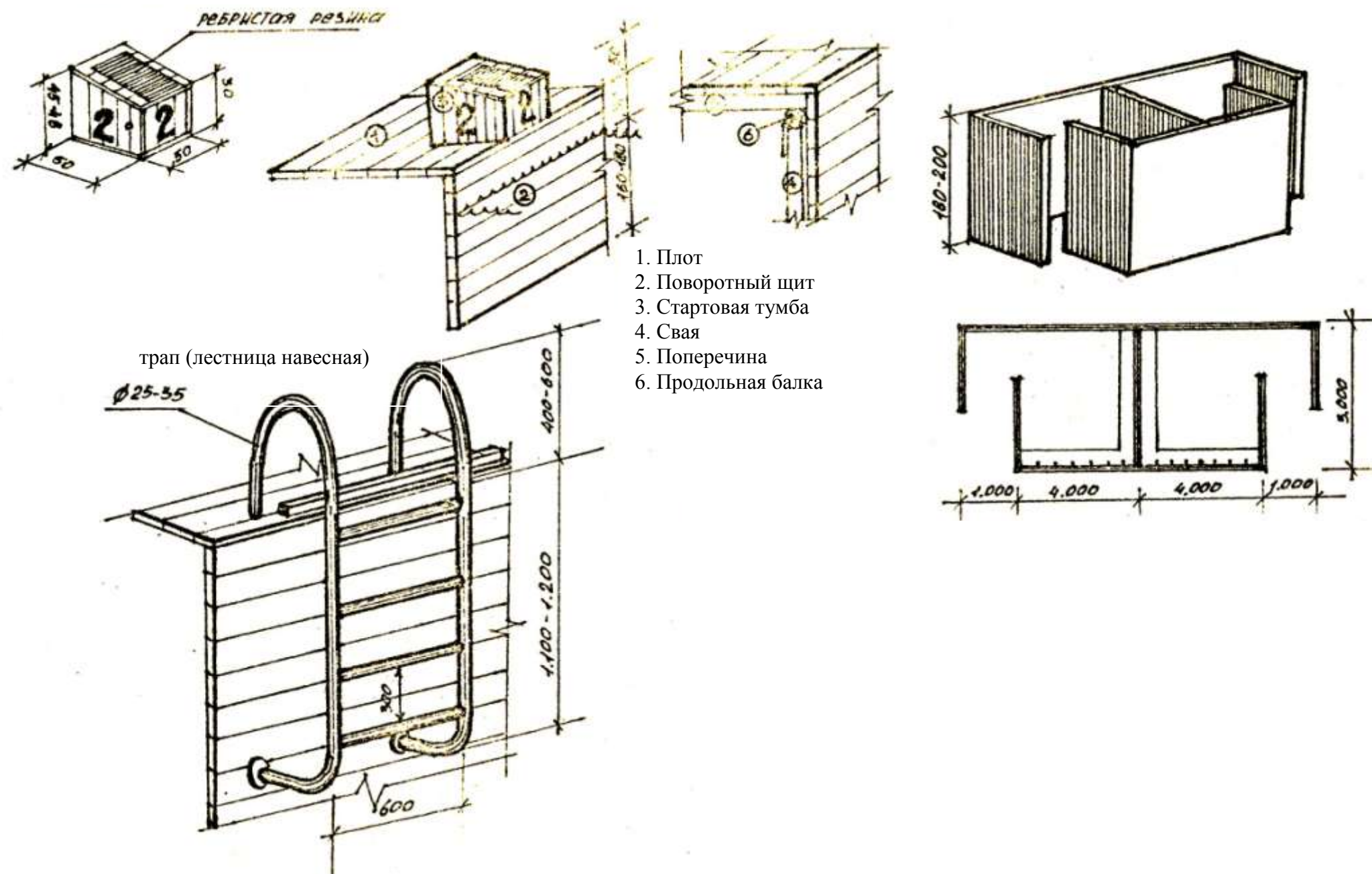


Рис. 35

ДИСТАНЦИЯ 100 м

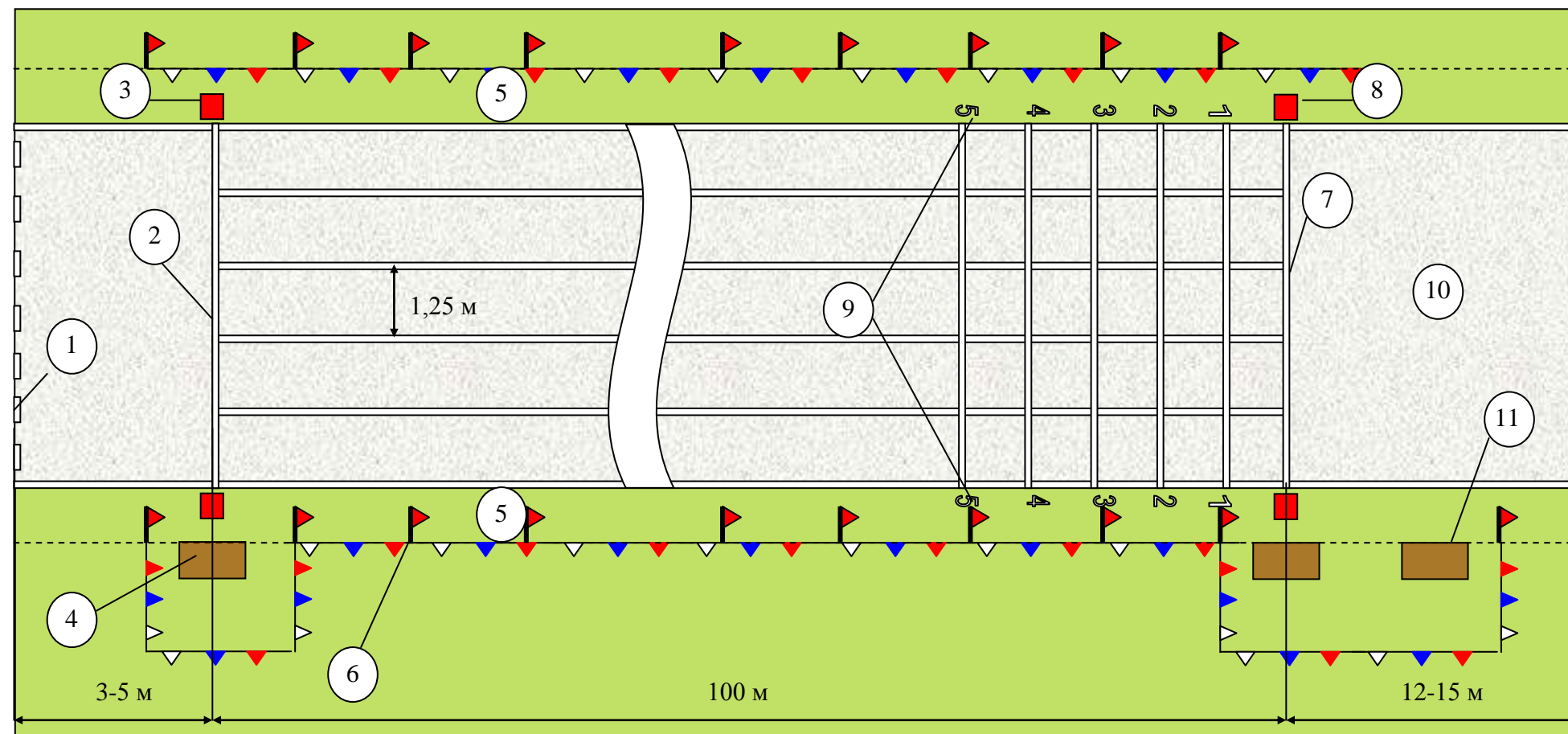


рис. 36

ДИСТАНЦИИ 1 и 3 км

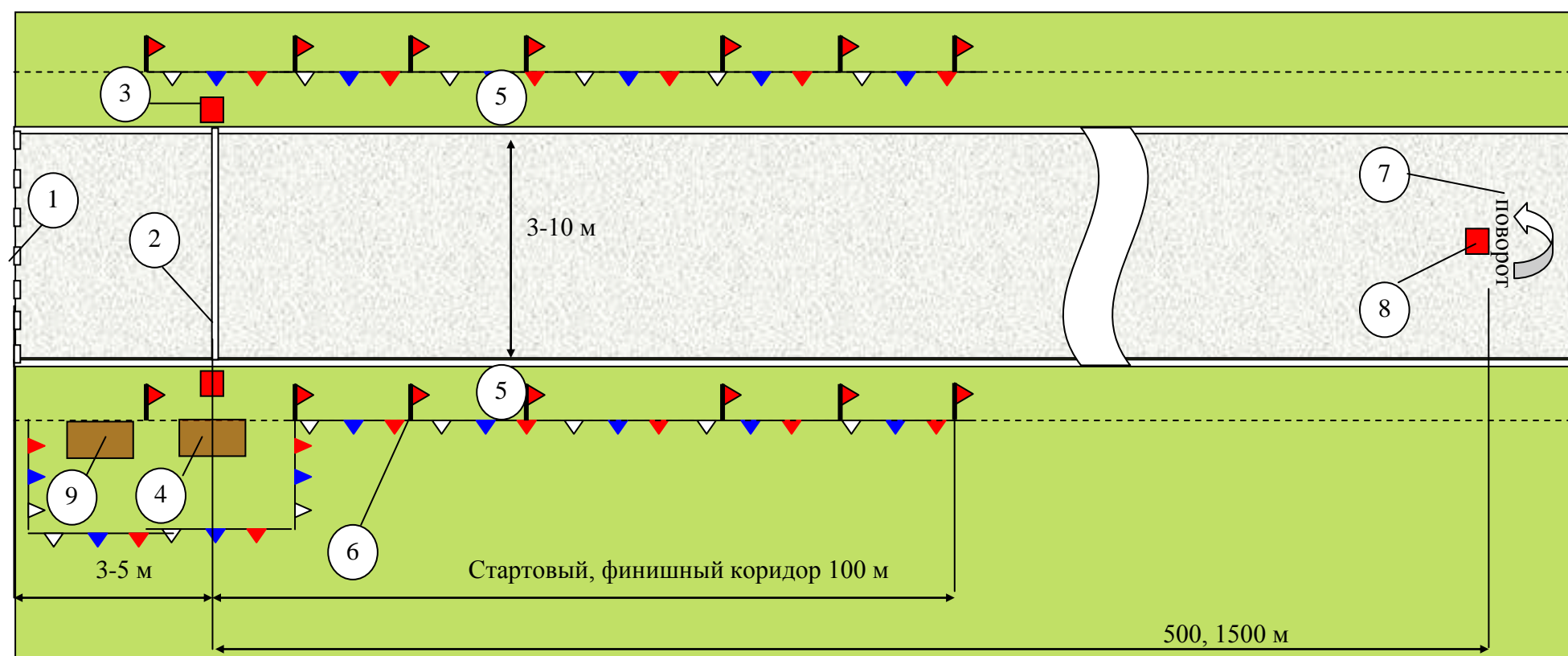


рис. 37

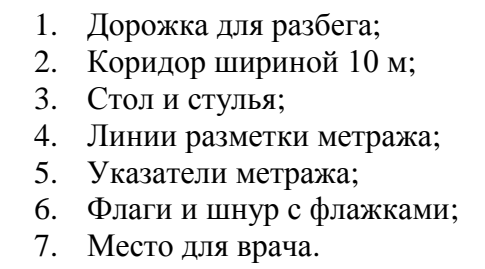


Рис. 38

ПИРАМИДА ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ЛЫЖ (ДВУСТОРОННЯЯ)

