

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ГОРОДОК С ПРОПУСКНОЙ СПОСОБНОСТЬЮ ДО 500 ЧЕЛОВЕК

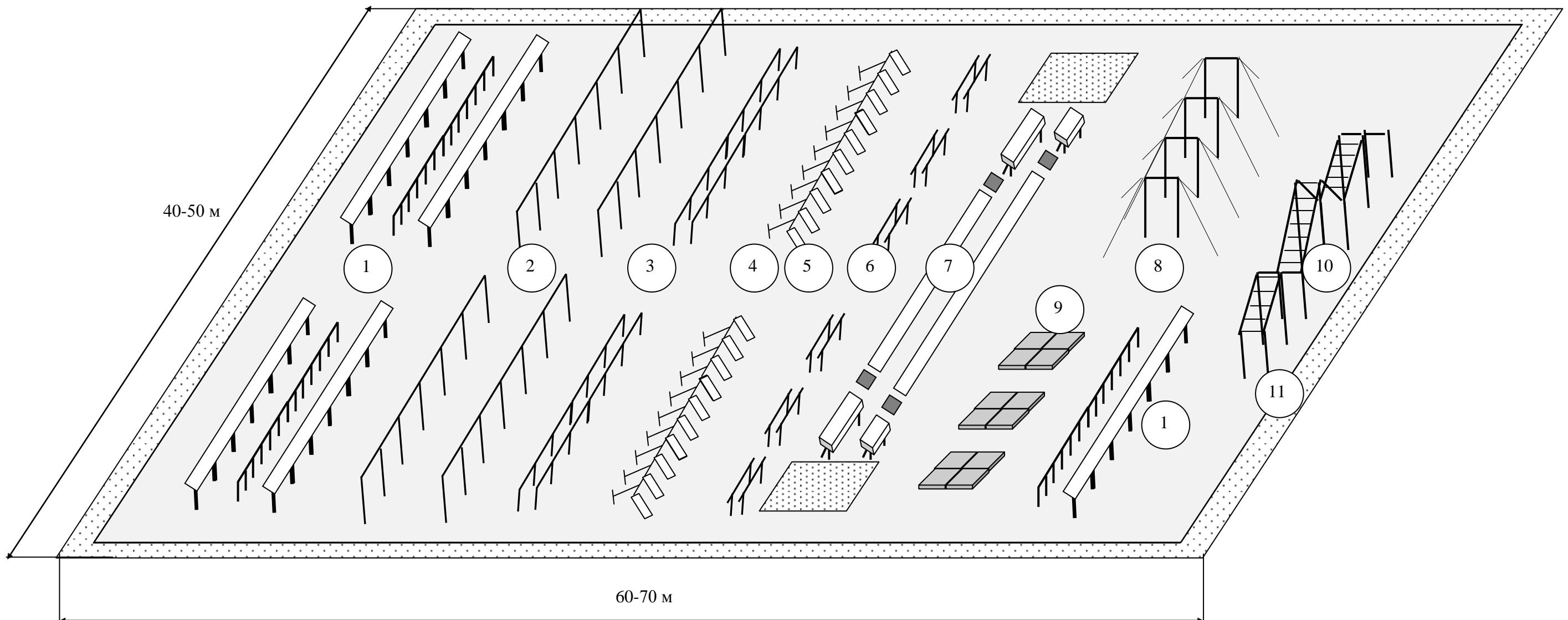


Рис. 1

- | | |
|---|---|
| 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; | |
| 6. Стандартные брусья; | 11. Беговая дорожка. |

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ГОРОДОК С ПРОПУСКНОЙ СПОСОБНОСТЬЮ ДО 100 ЧЕЛОВЕК

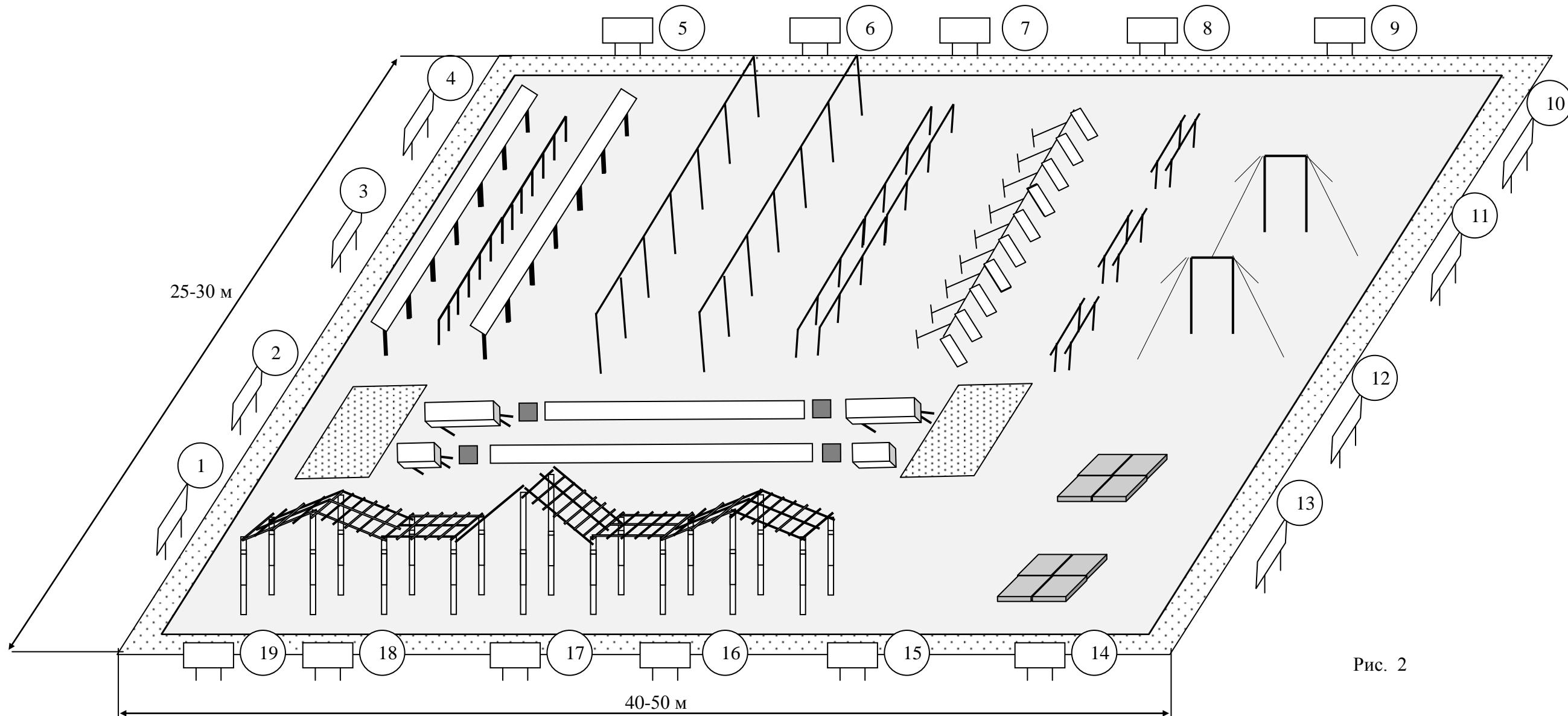


Рис. 2

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

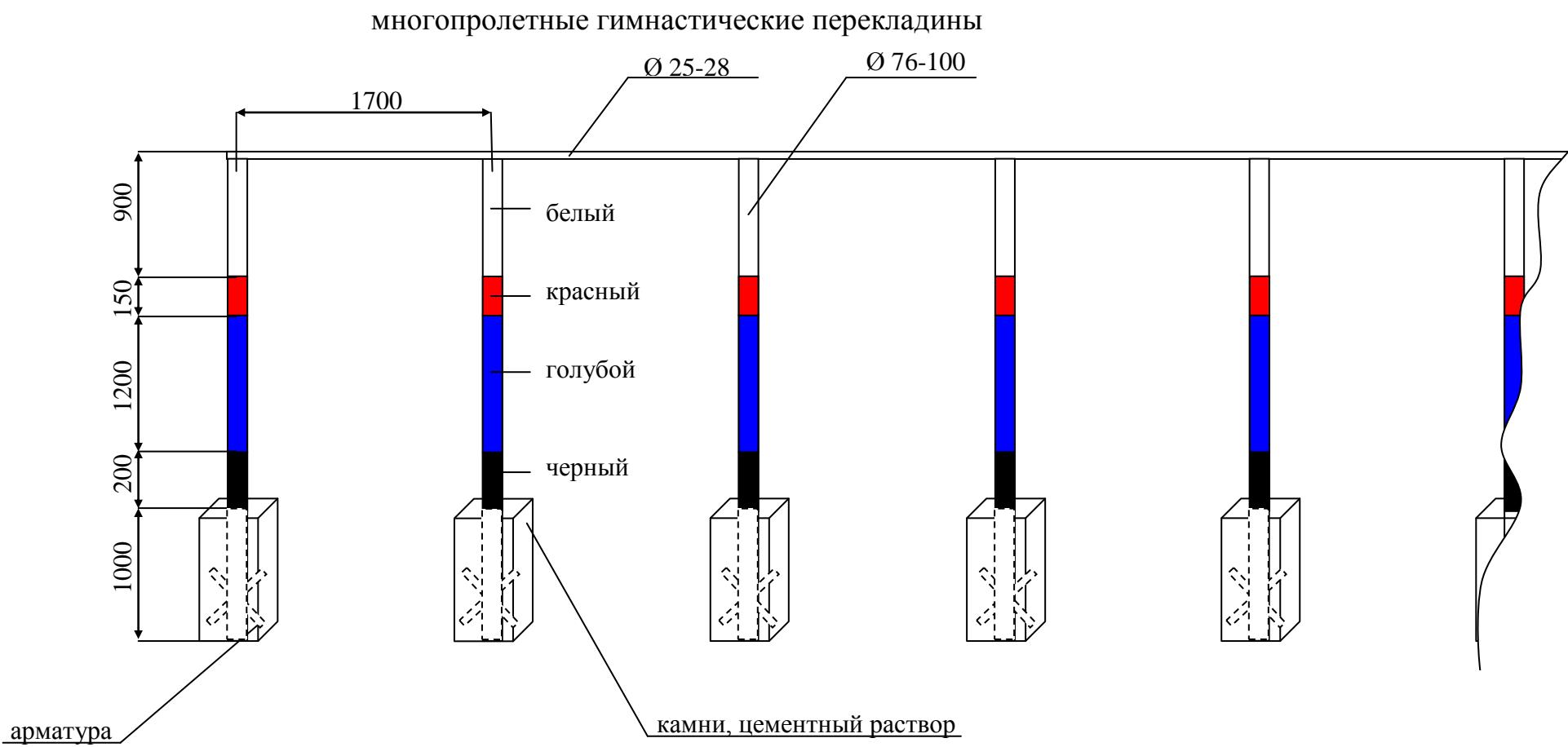


Рис. № 3

многопролетные гимнастические брусья

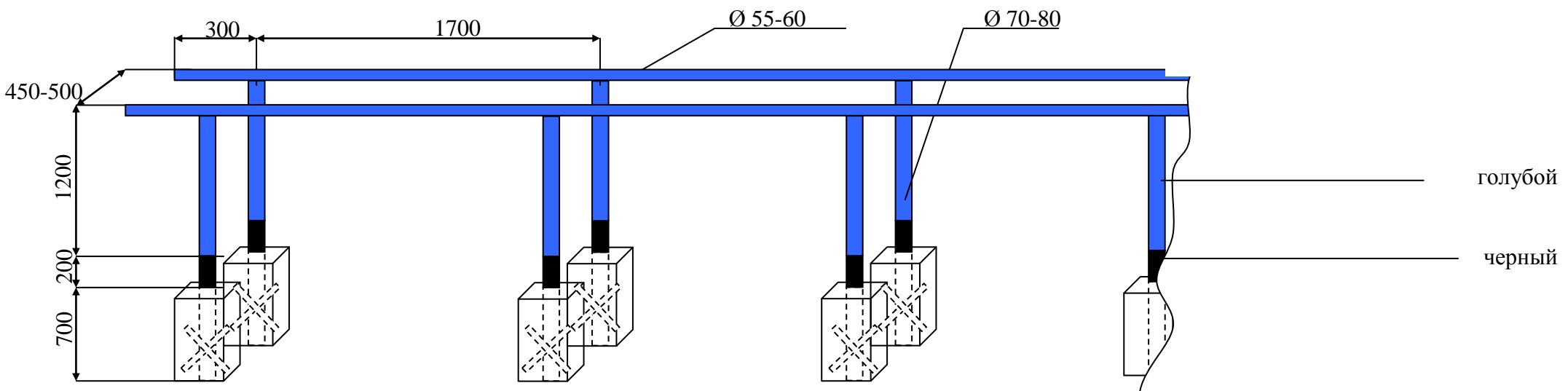


рис № 4

гимнастические скамейки с упорами для ног

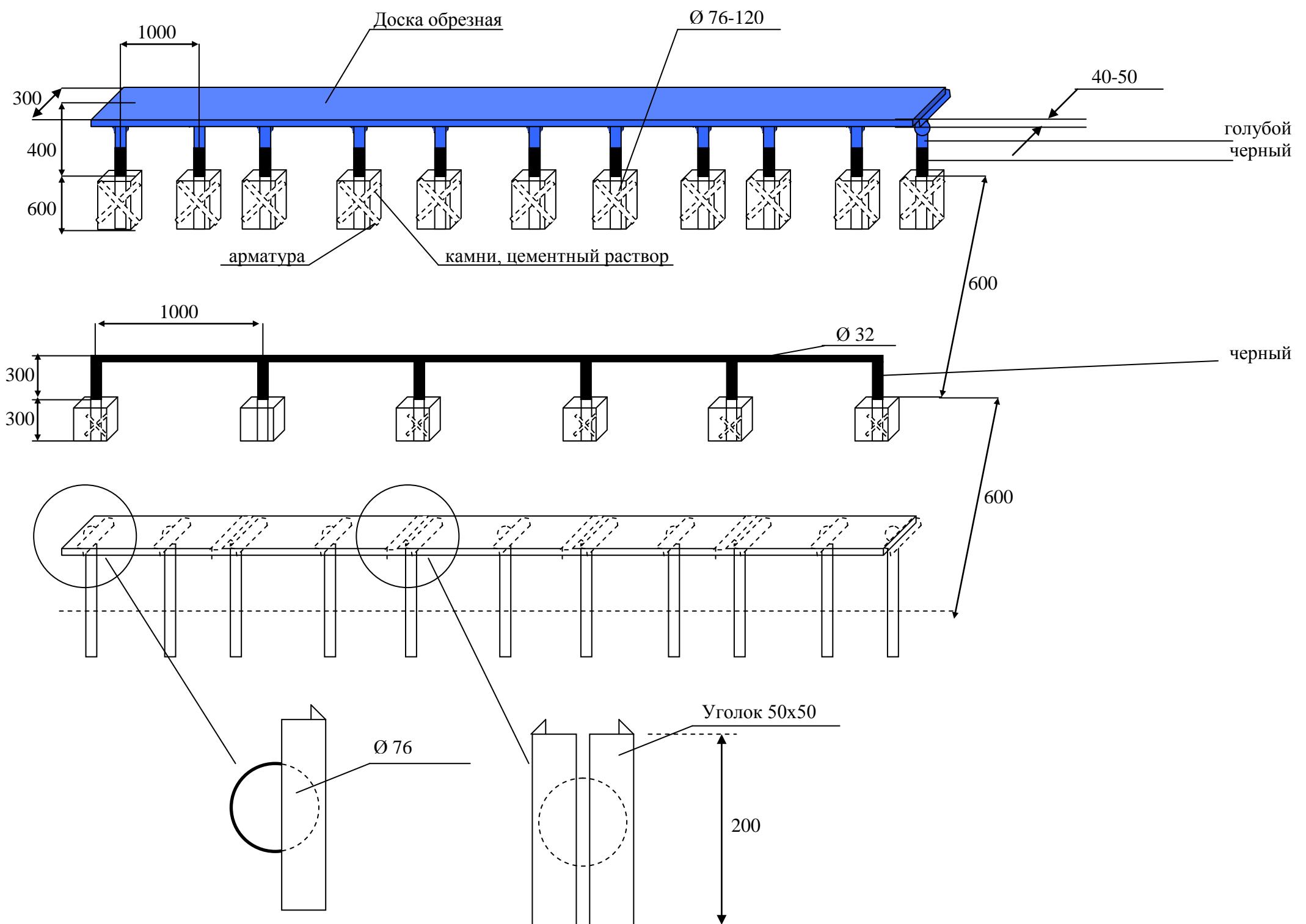


Рис. № 5

силовые тренажеры и наклонные доски

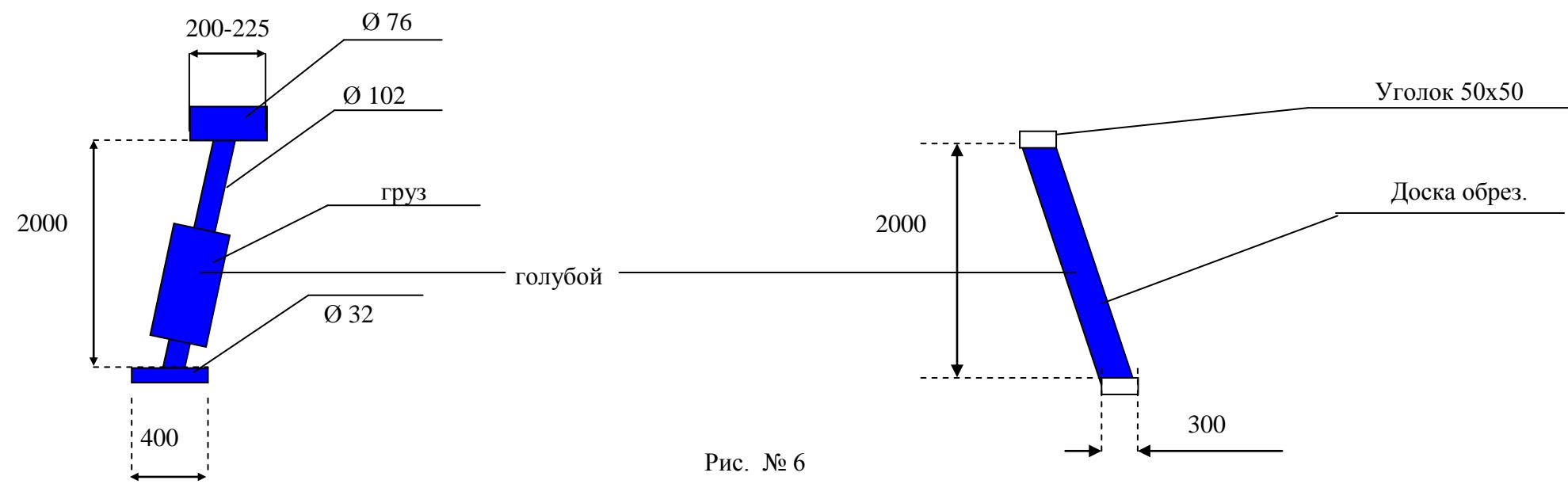
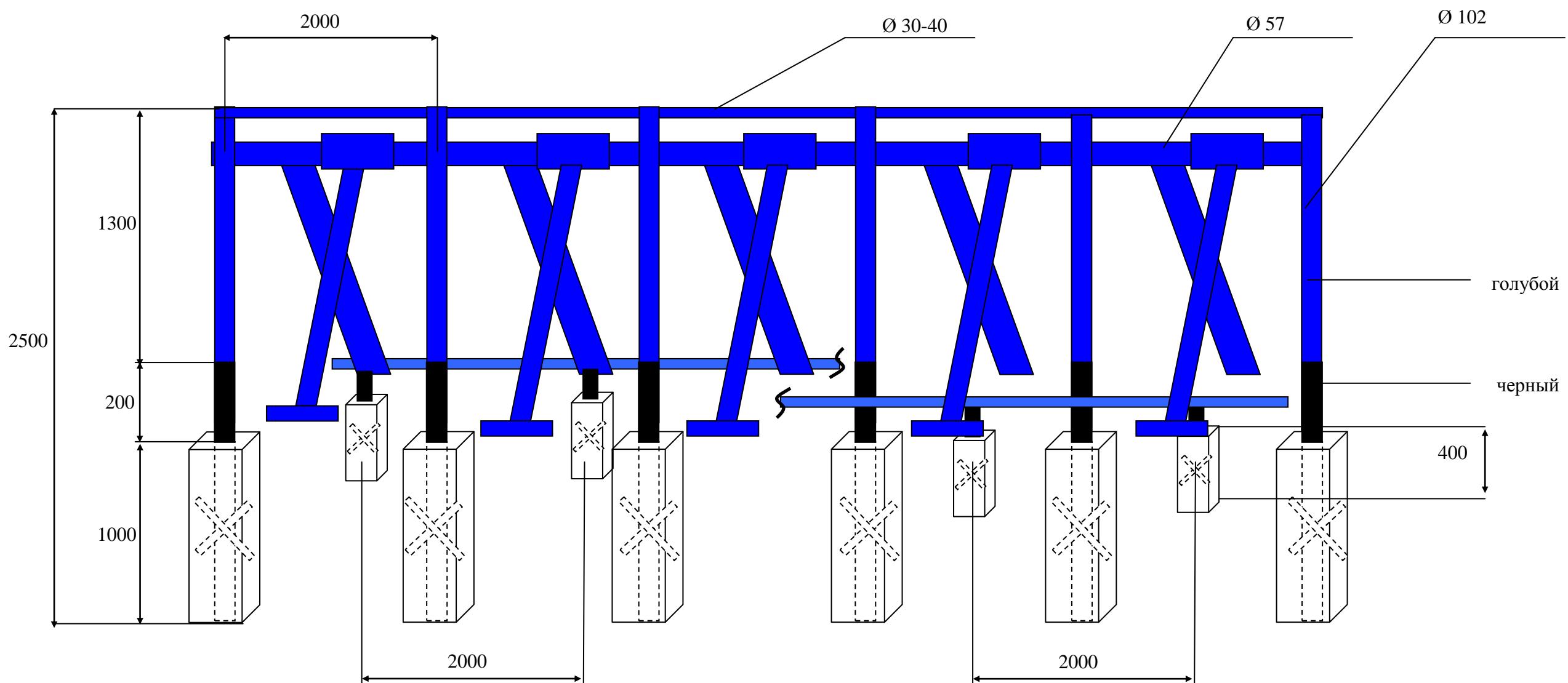


Рис. № 6

разновысотая фигурная лестница

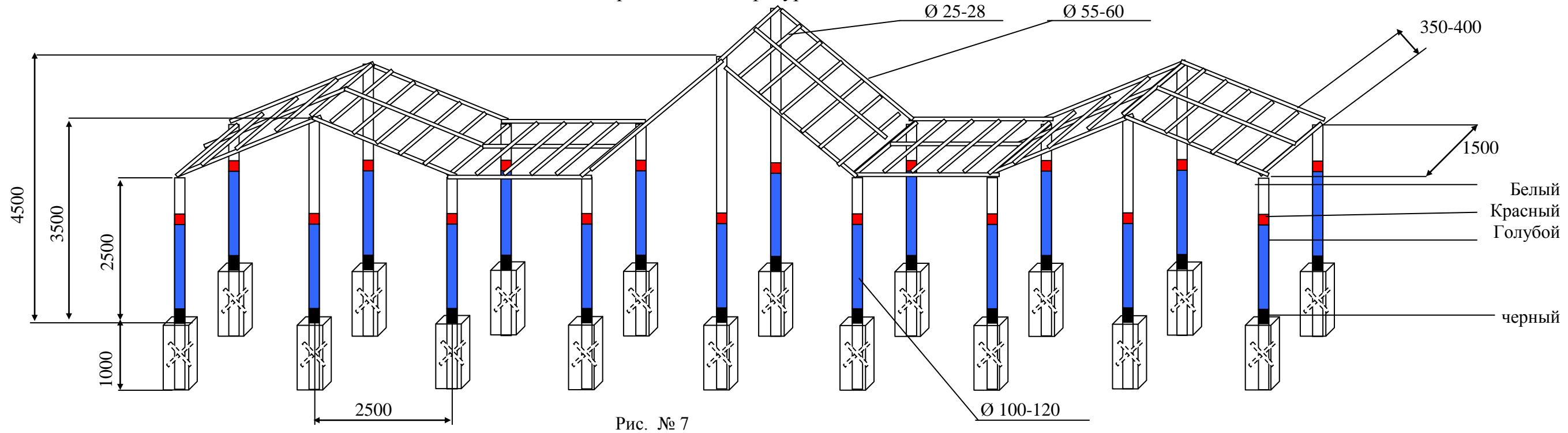


Рис. № 7

стенды по физической подготовке

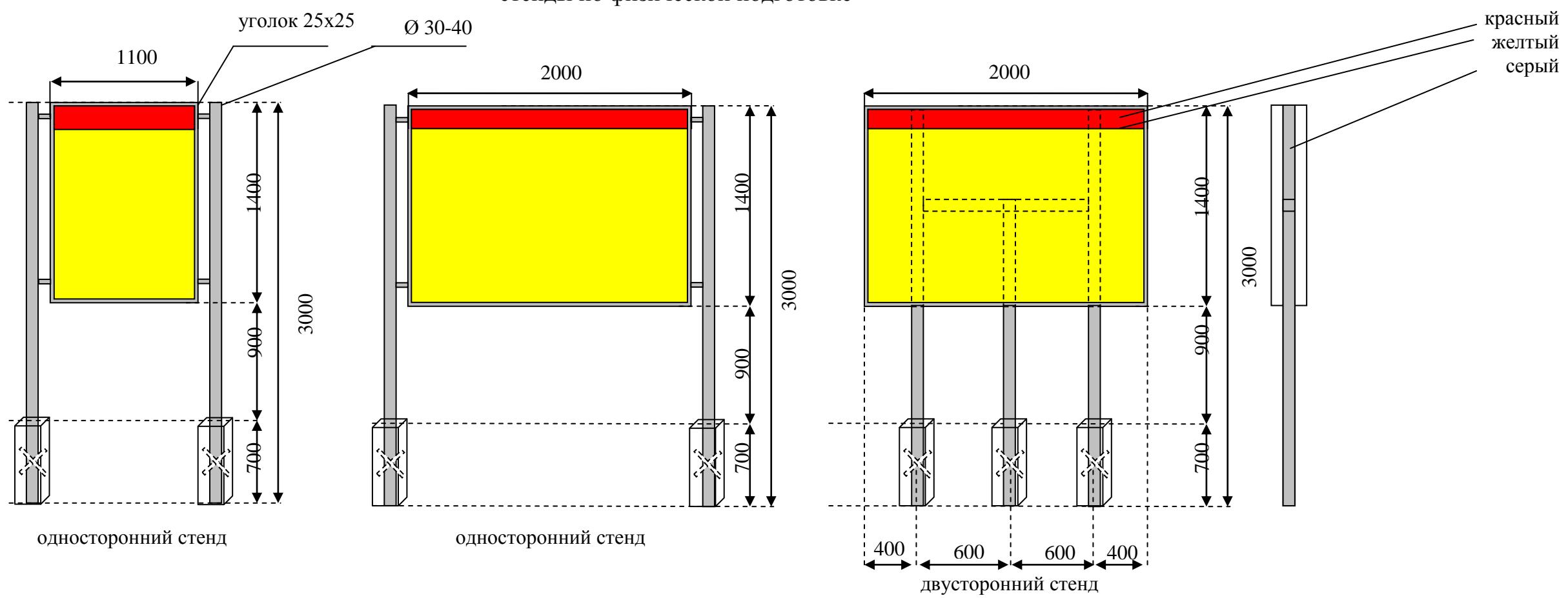


Рис. № 8

ПОМОСТ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЙ

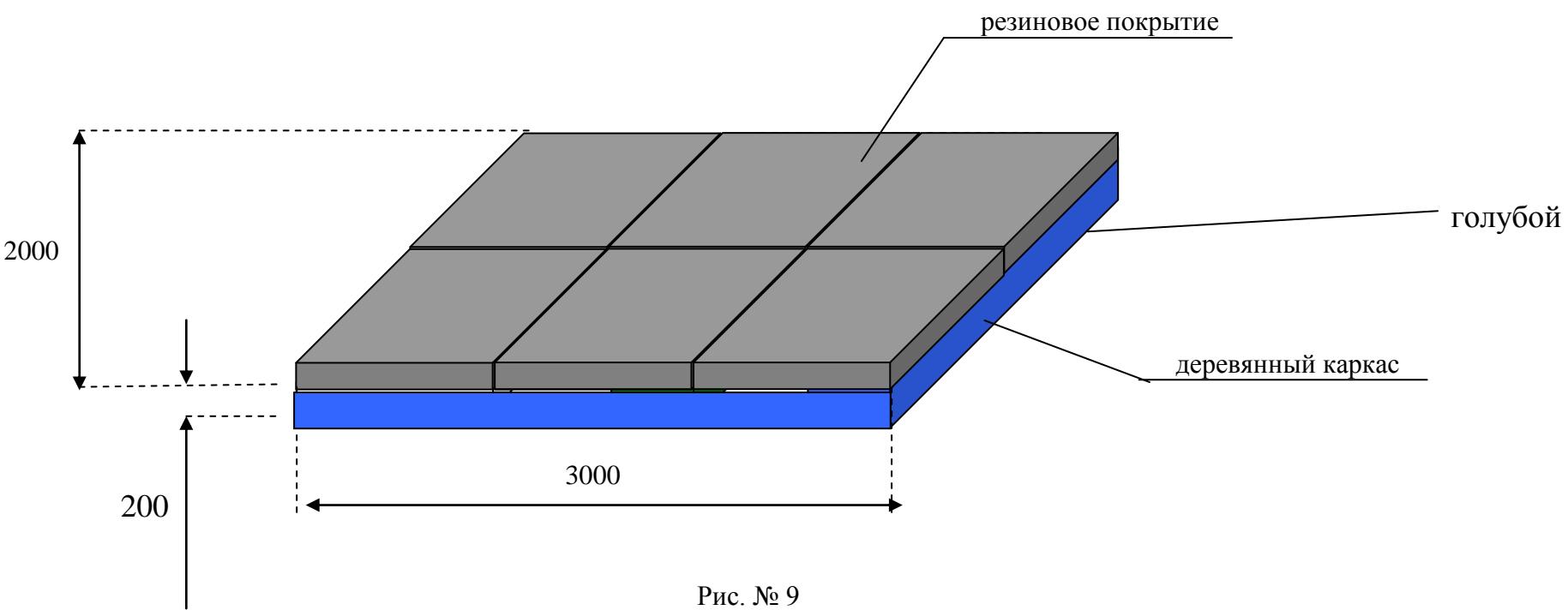


Рис. № 9

разметка территории гимнастического городка (вариант)

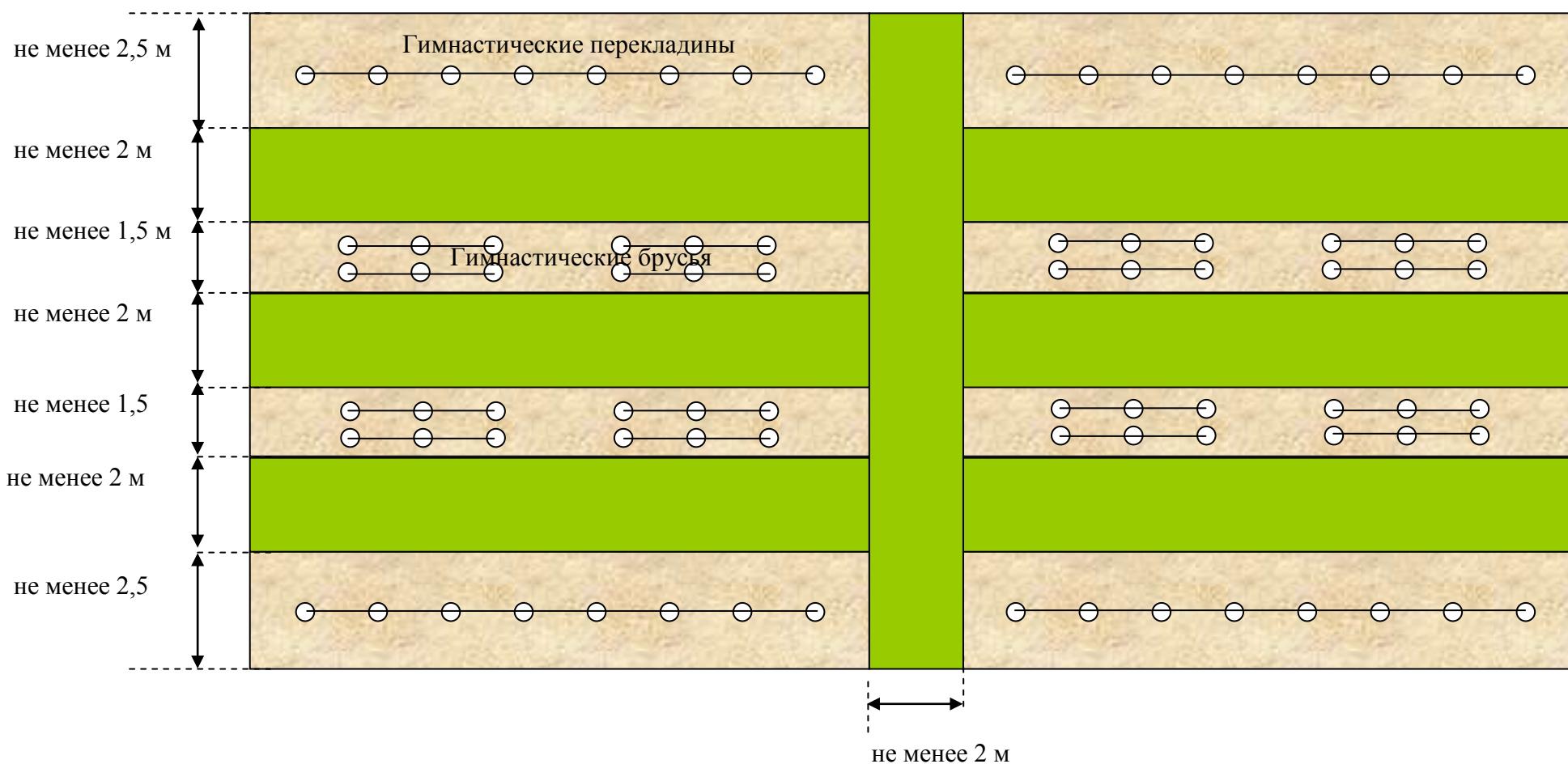


Рис. № 10

ПЛОЩАДКА ДЛЯ РУКОПАШНОГО БОЯ С ПРОПУСКНОЙ СПОСОБНОСТЬЮ ДО 100 ЧЕЛОВЕК

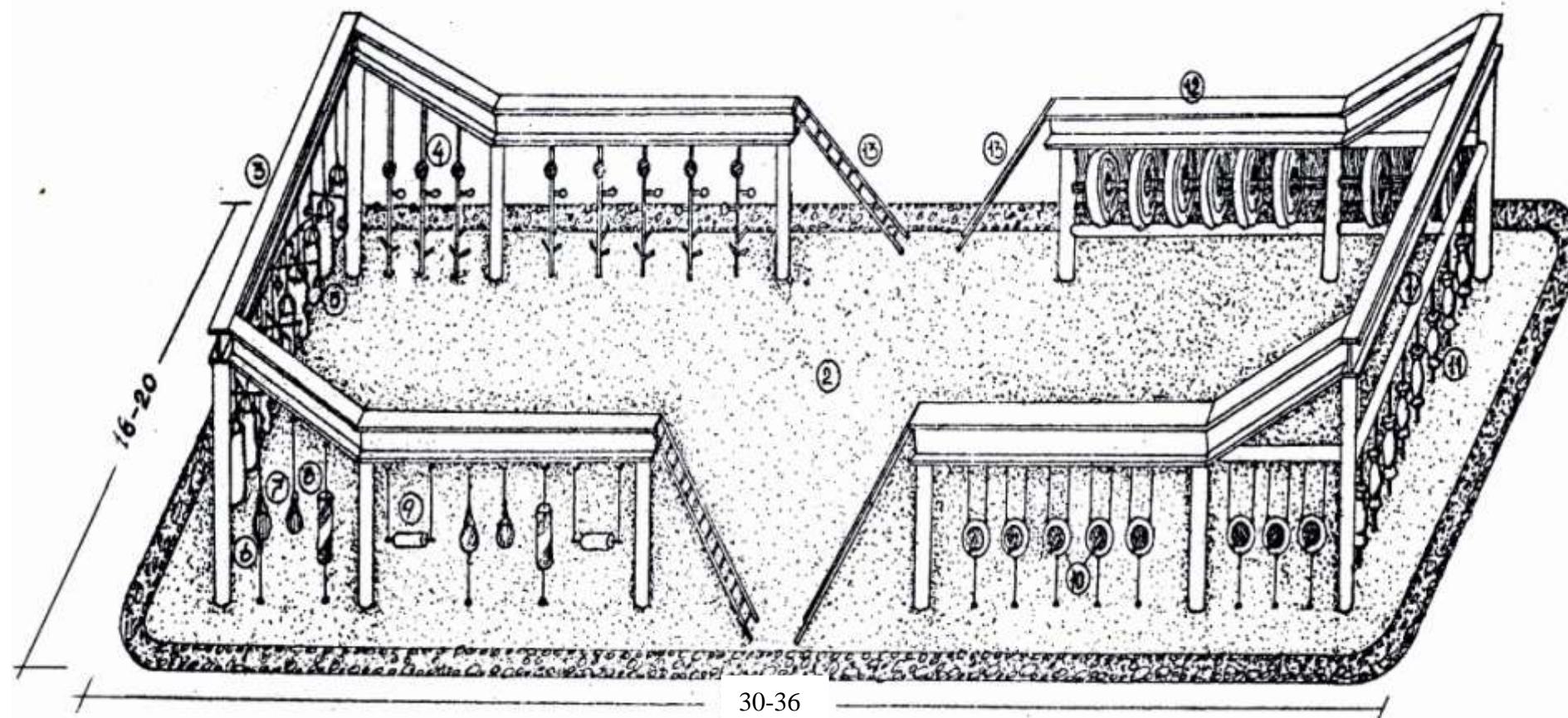
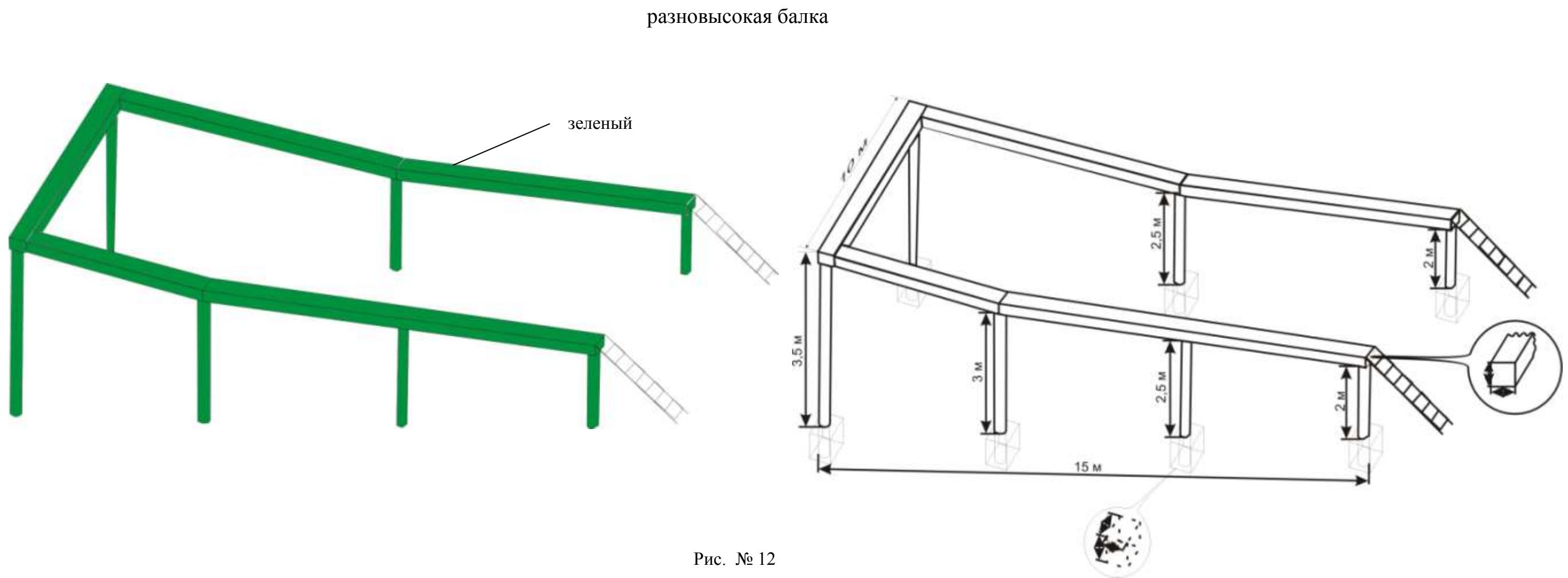


Рис. № 11

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 уковов;
13. Лестницы для влезания на металлические конструкции.

УСТРОЙСТВО ЭЛЕМЕНТОВ ОБОРУДОВАНИЯ ПЛОЩАДКИ ДЛЯ РУКОПАШНОГО БОЯ



Тренажеры для отработки ударов, уколов (варианты)

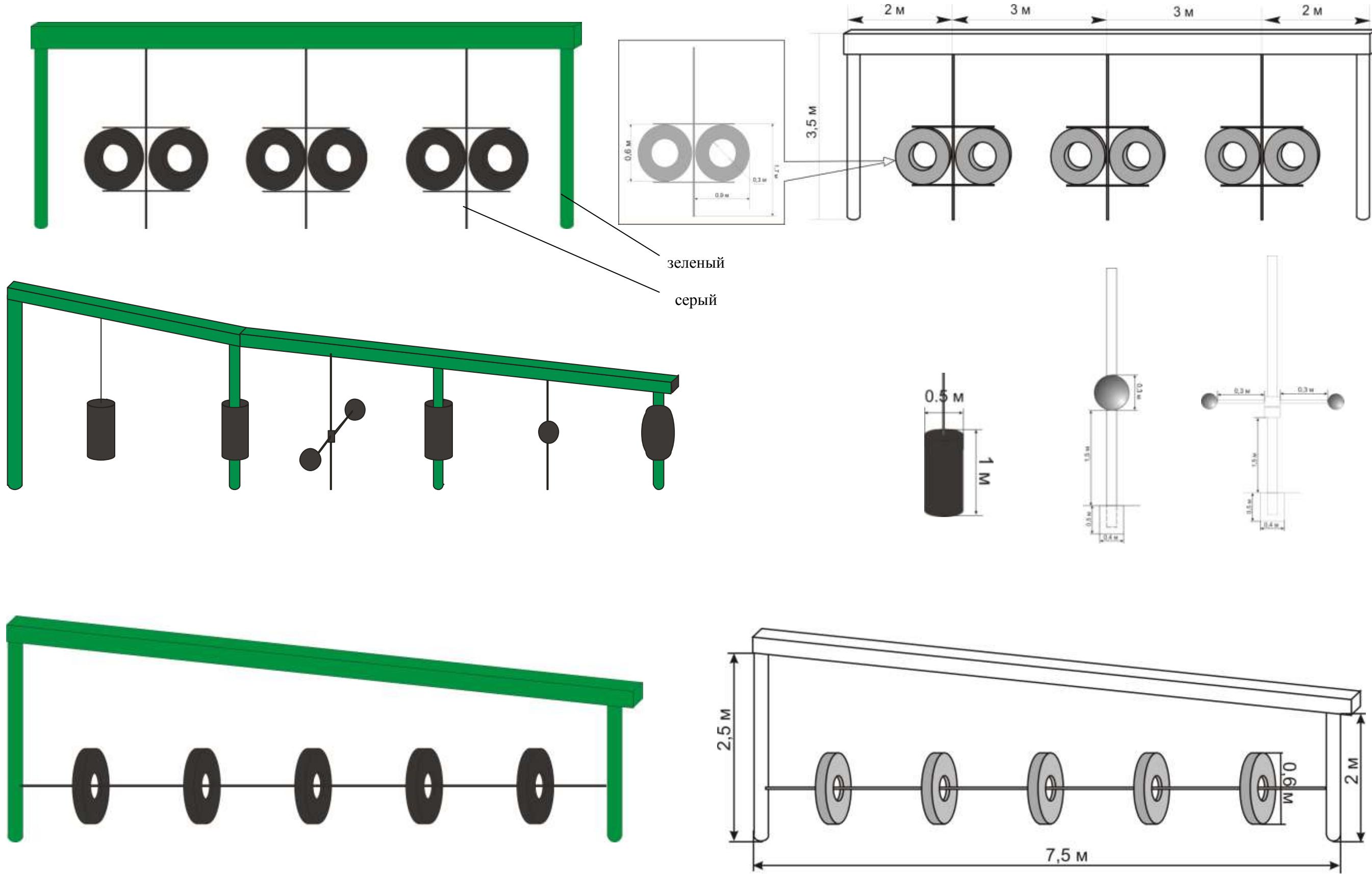


Рис. № 13

ЕДИНАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

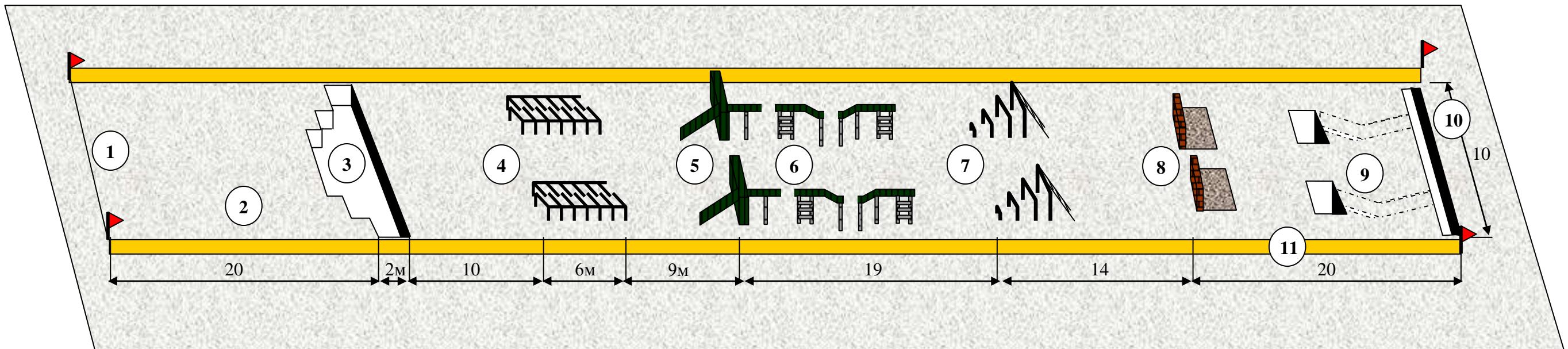


Рис. № 14

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 0,2x0,2 м): первый длиной 2 м, второй – 3,8 м с изгибом в 135⁰ (длина от начала до изгиба 1 м), третий – 3,8 м с изгибом в 135⁰ (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 1x0,4 м расположен на уровне земли, верхний размером 0,5x0,6 м – на высоте 0,35 м от земли) и прилегающей к ней площадкой 1x2,6м;
9. Колодец и ход сообщения (глубина колодца 1,5 м, площадь сечения по верху – 1x1 м; в задней стенке колодца – щель размером 1x0,5 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

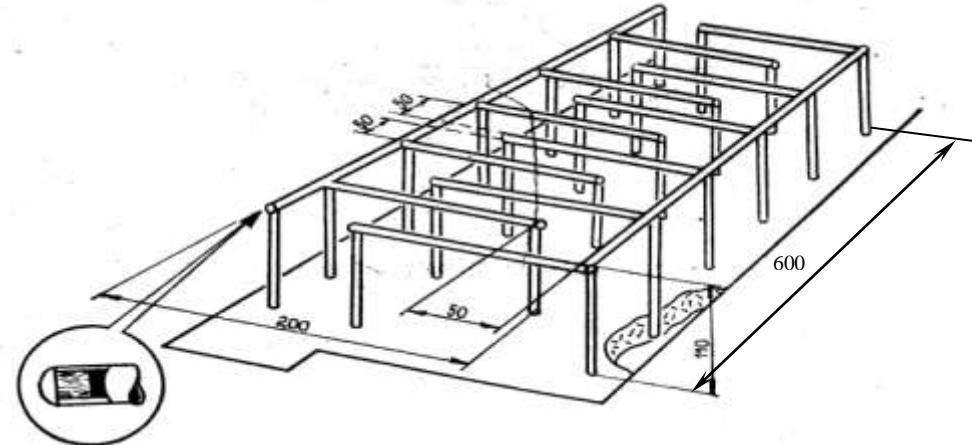


Рис. № 15

разрушенный мост

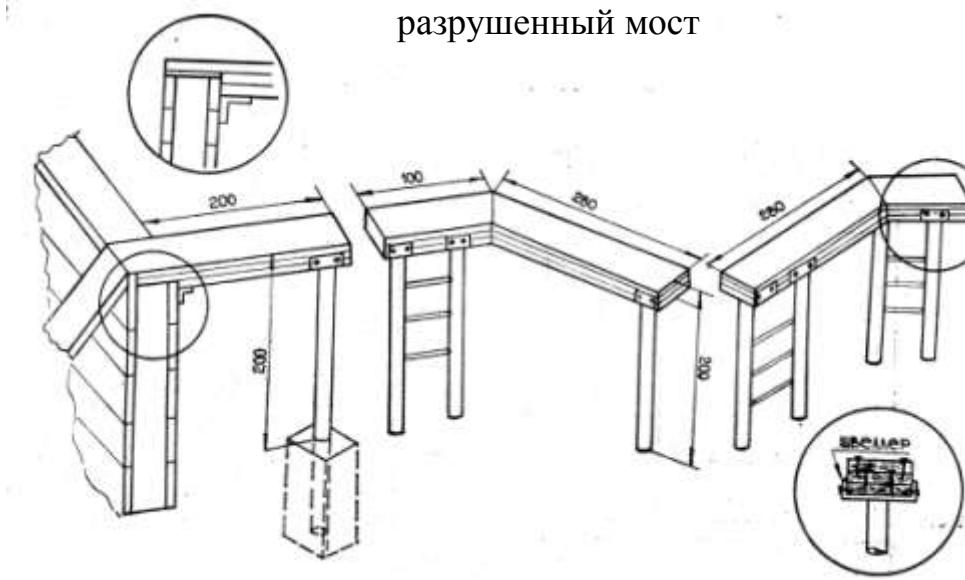


Рис. № 16

забор с наклонной доской

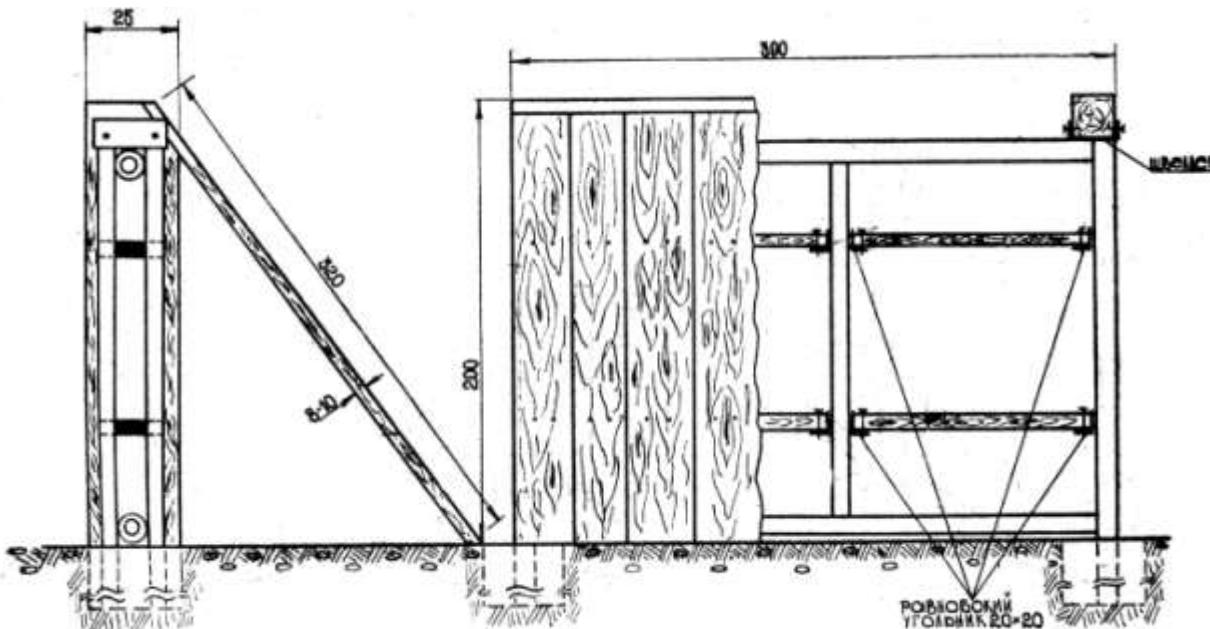


Рис. № 17

стенка с двумя проломами

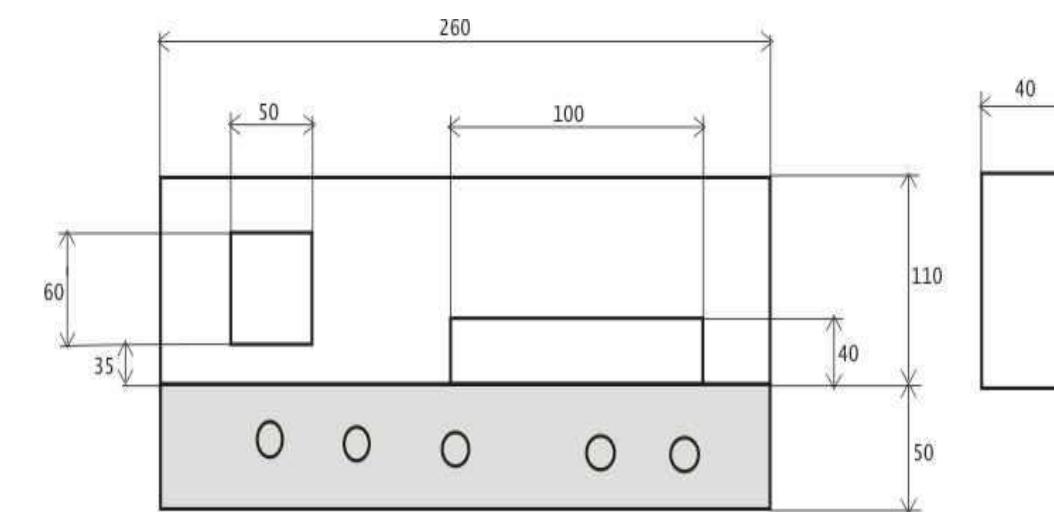


Рис. № 18

разрушенная лестница

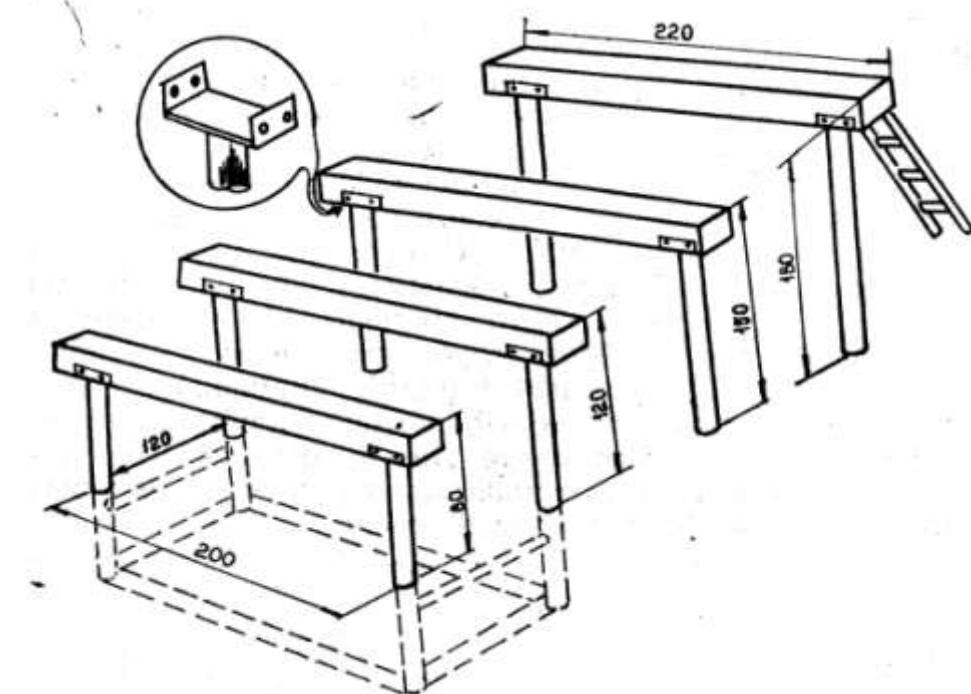


Рис. № 19

траншея, ход сообщения, колодец

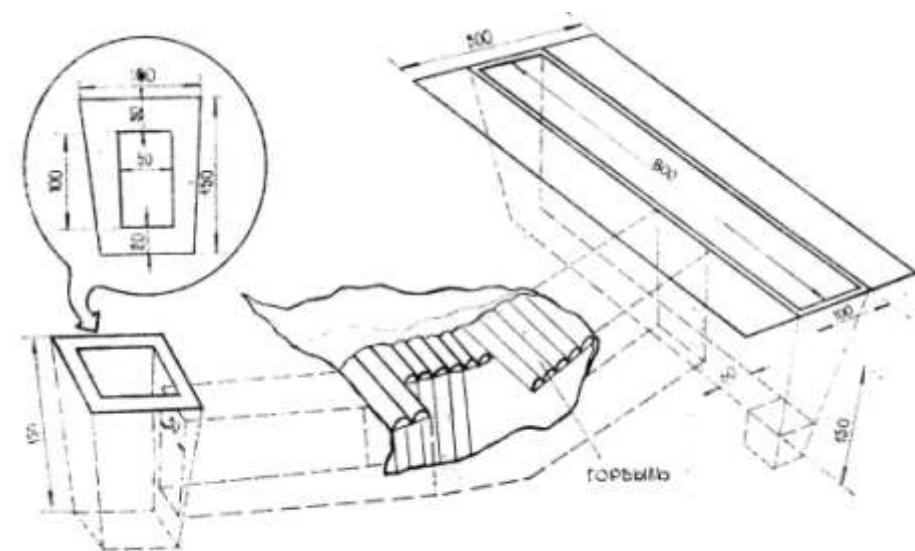


Рис. № 20

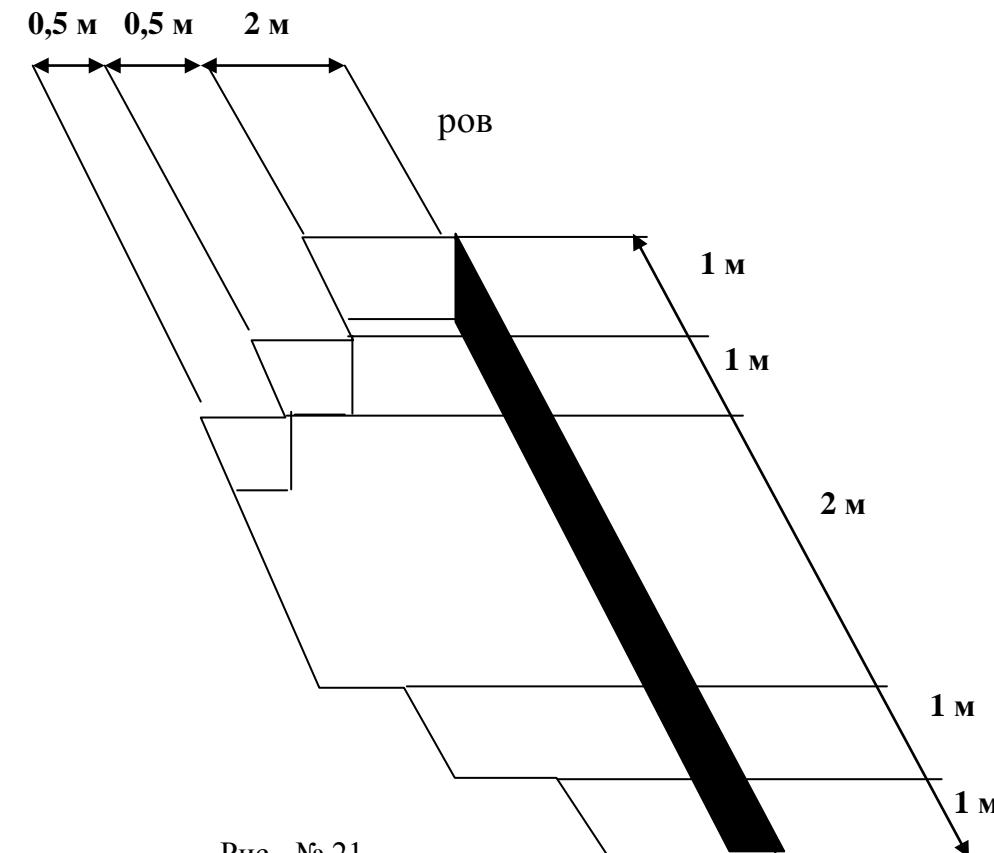


Рис. № 21

СТАДИОН – ОСНОВНОЕ СПОРТИВНОЕ ЯДРО

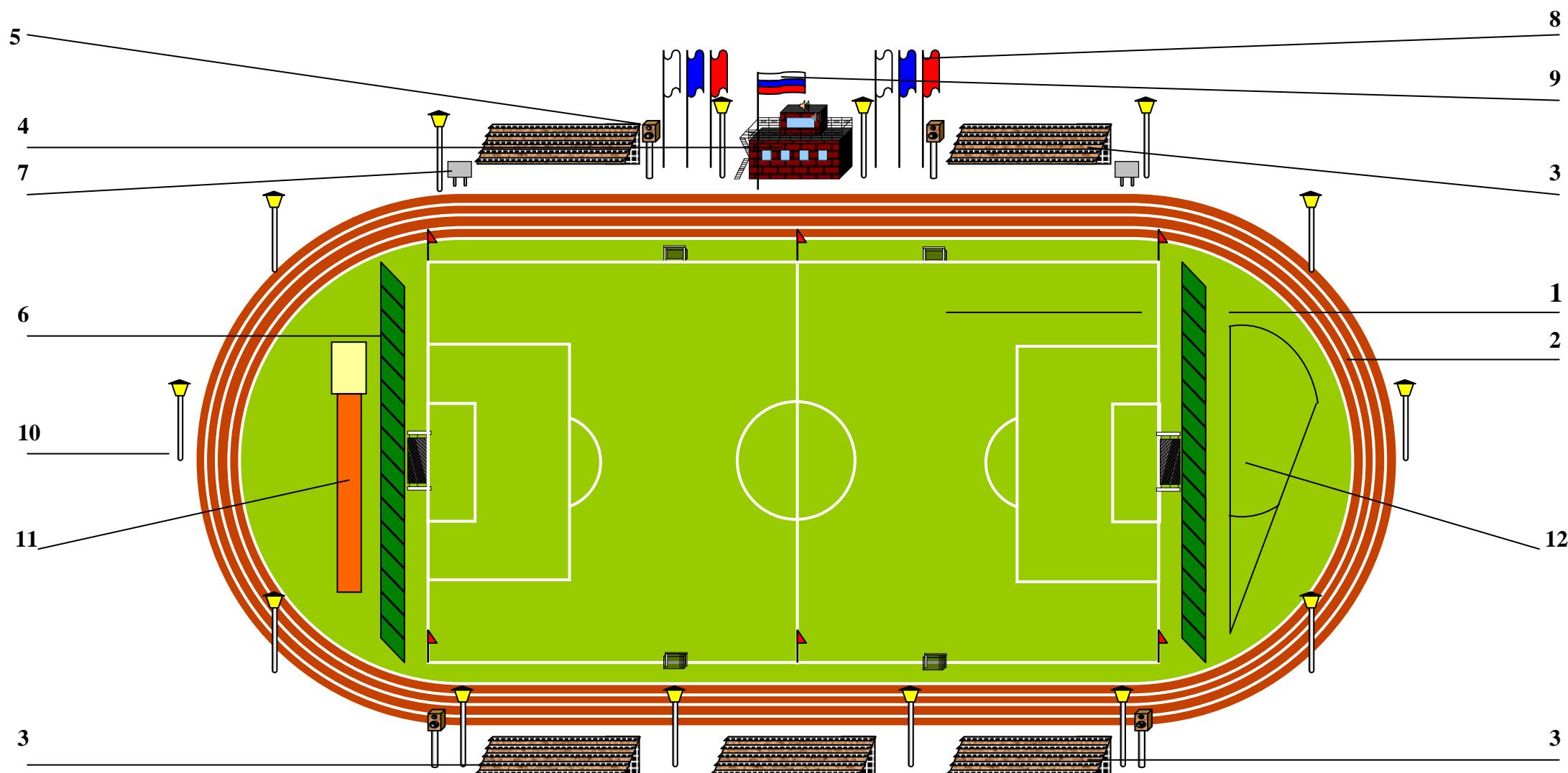
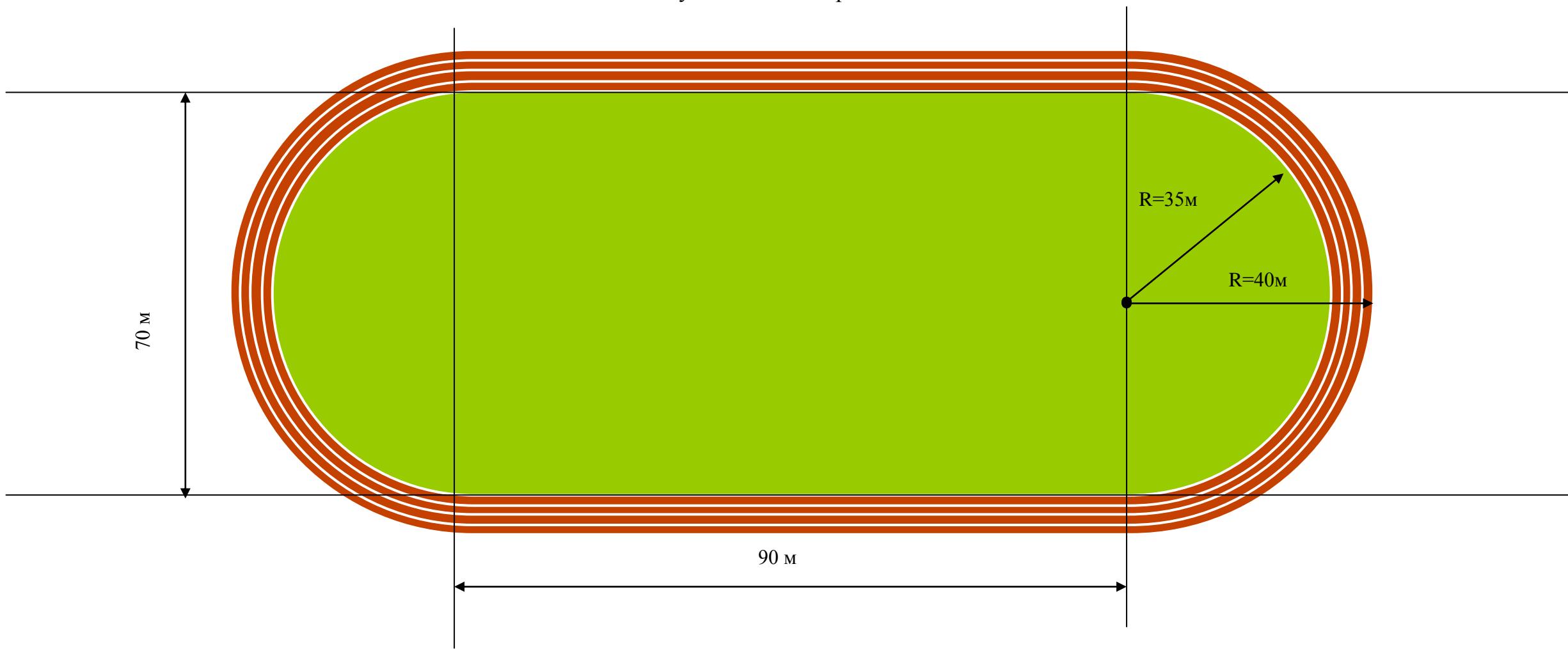


Рис. № 22

- 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

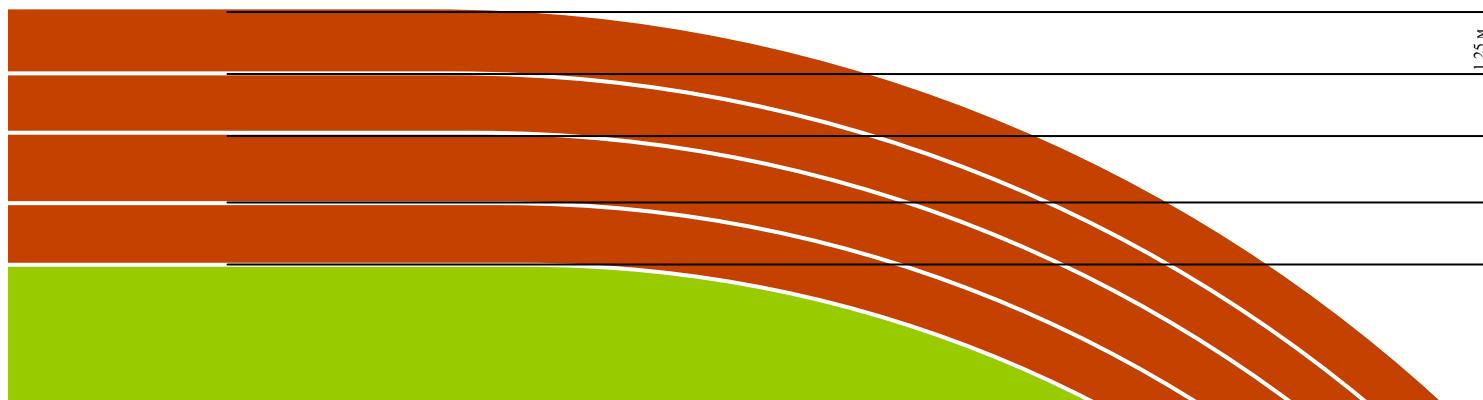
Общая площадь резинового покрытия 2 100 м²

Рис. № 23

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

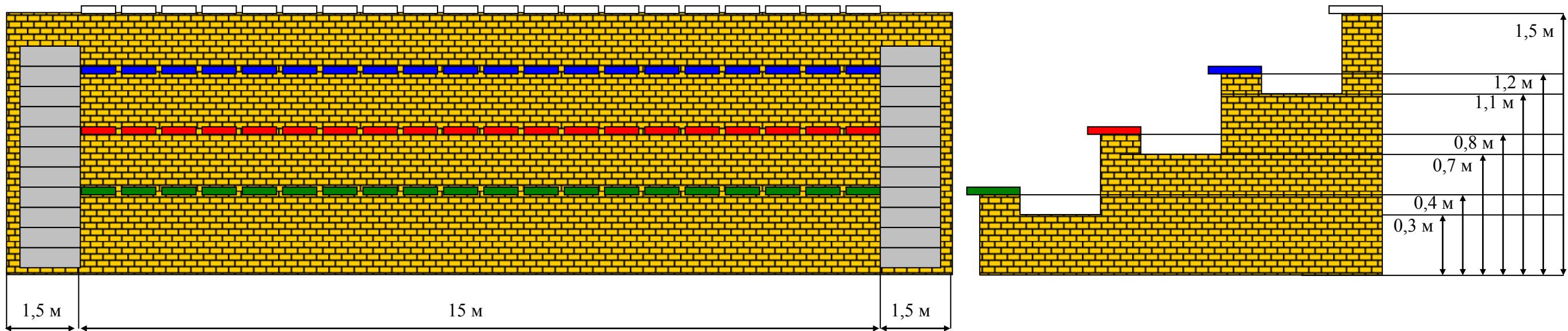


Рис. № 24

центральная трибуна стадиона с хранилищем для материальных средств

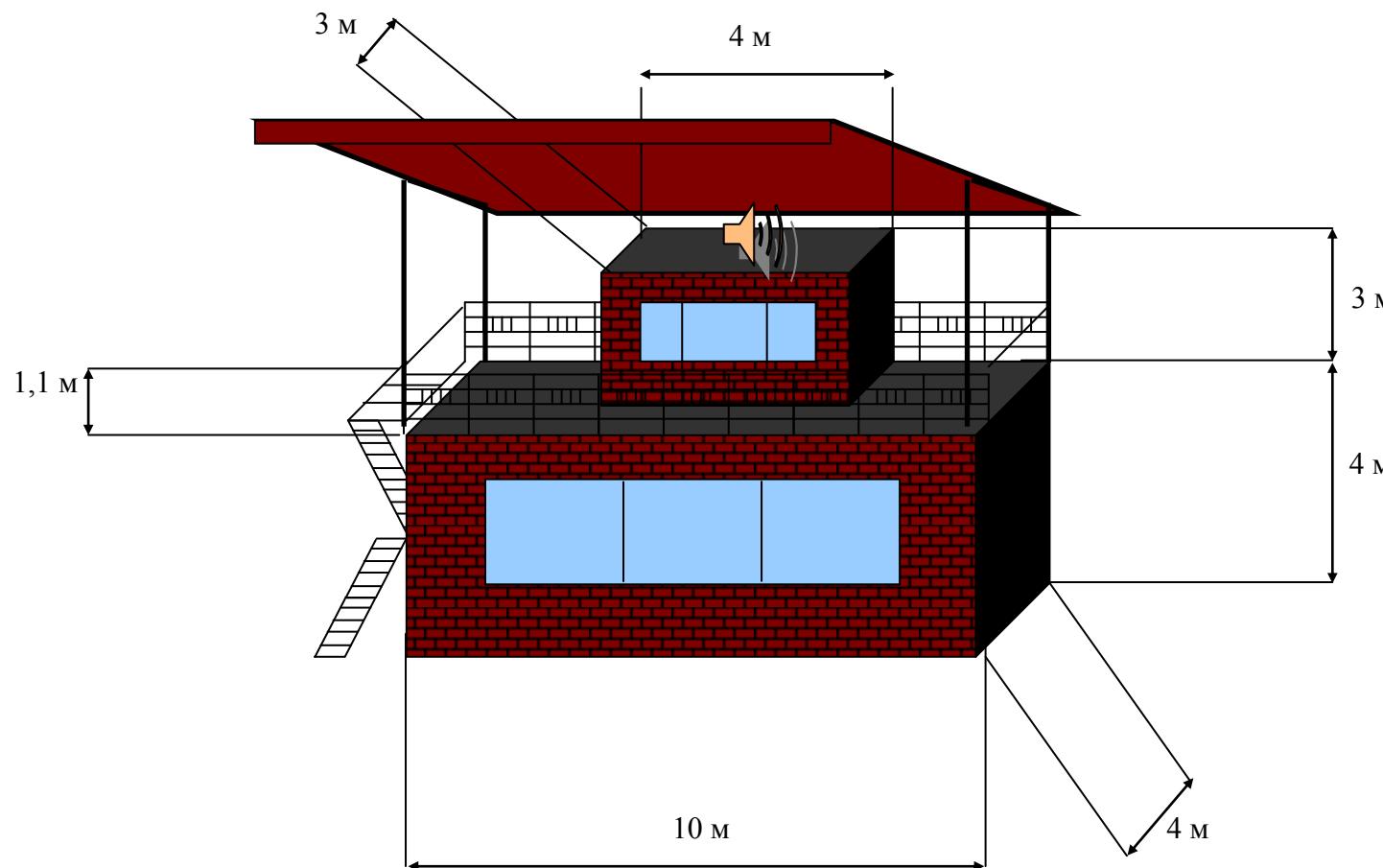


Рис. № 25

ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

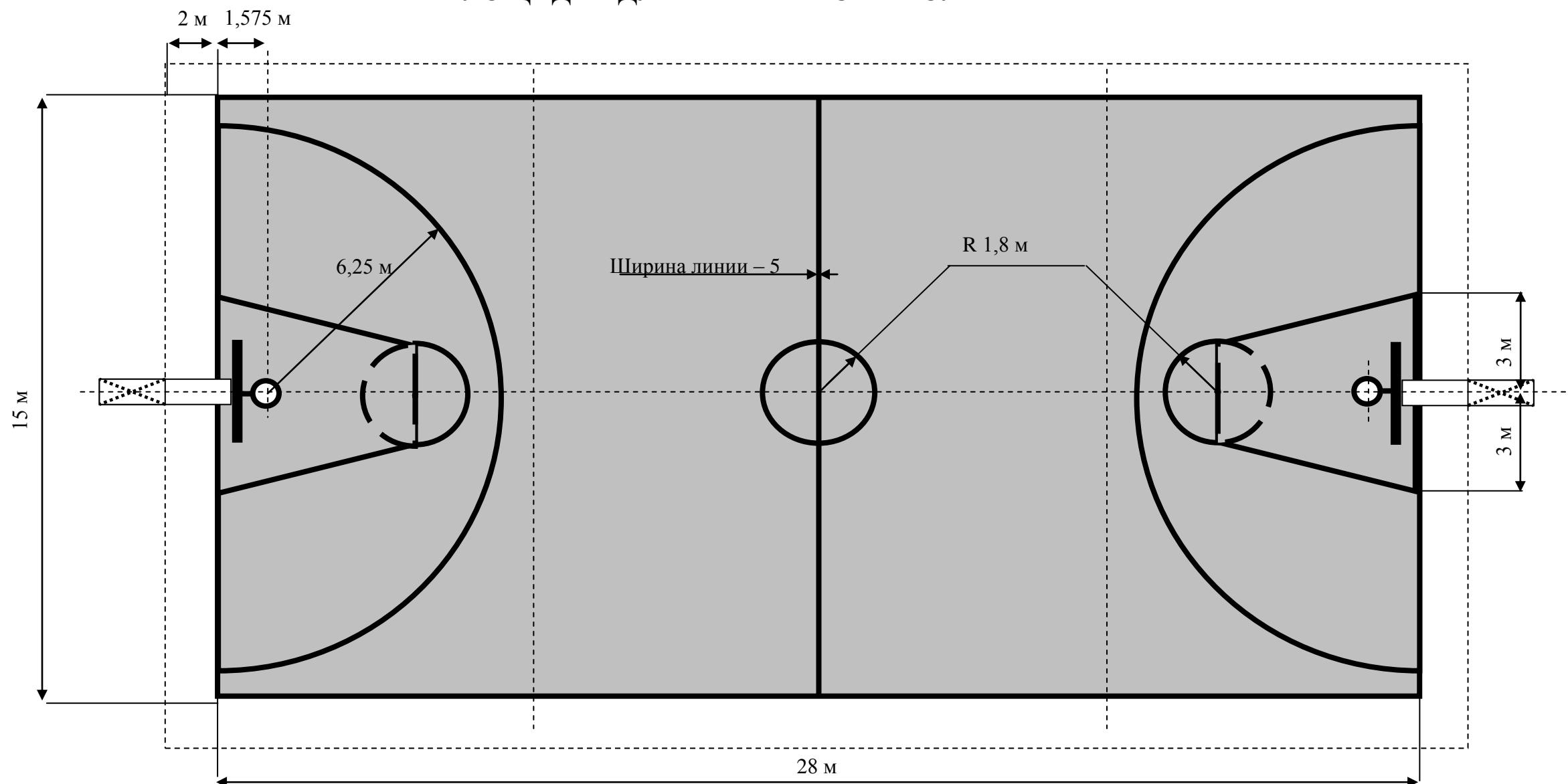


Рис. № 26

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.

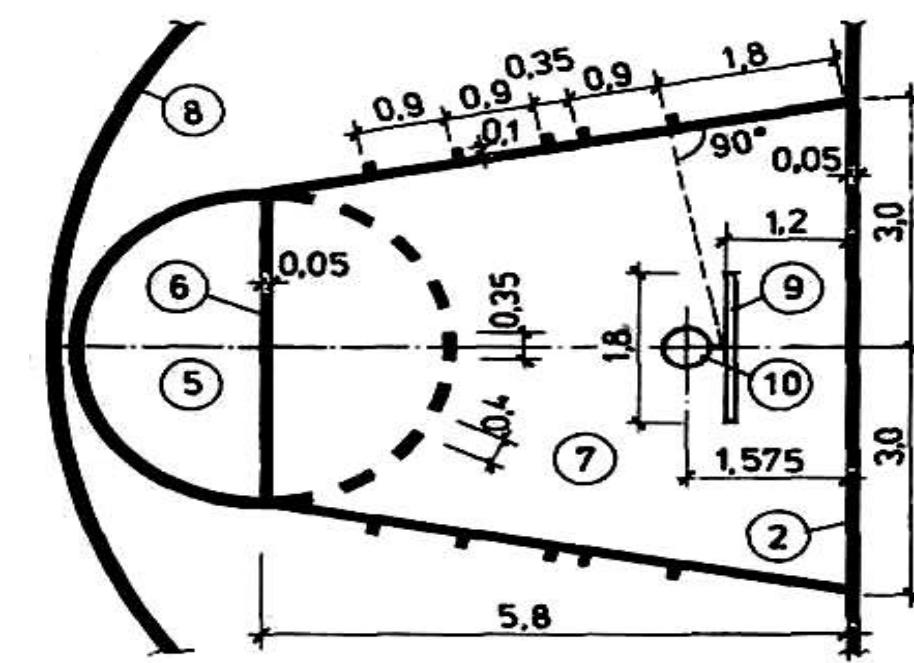


Рис. № 27

УСТРОЙСТВО ЭЛЕМЕНТОВ ПЛОЩАДКИ ДЛЯ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

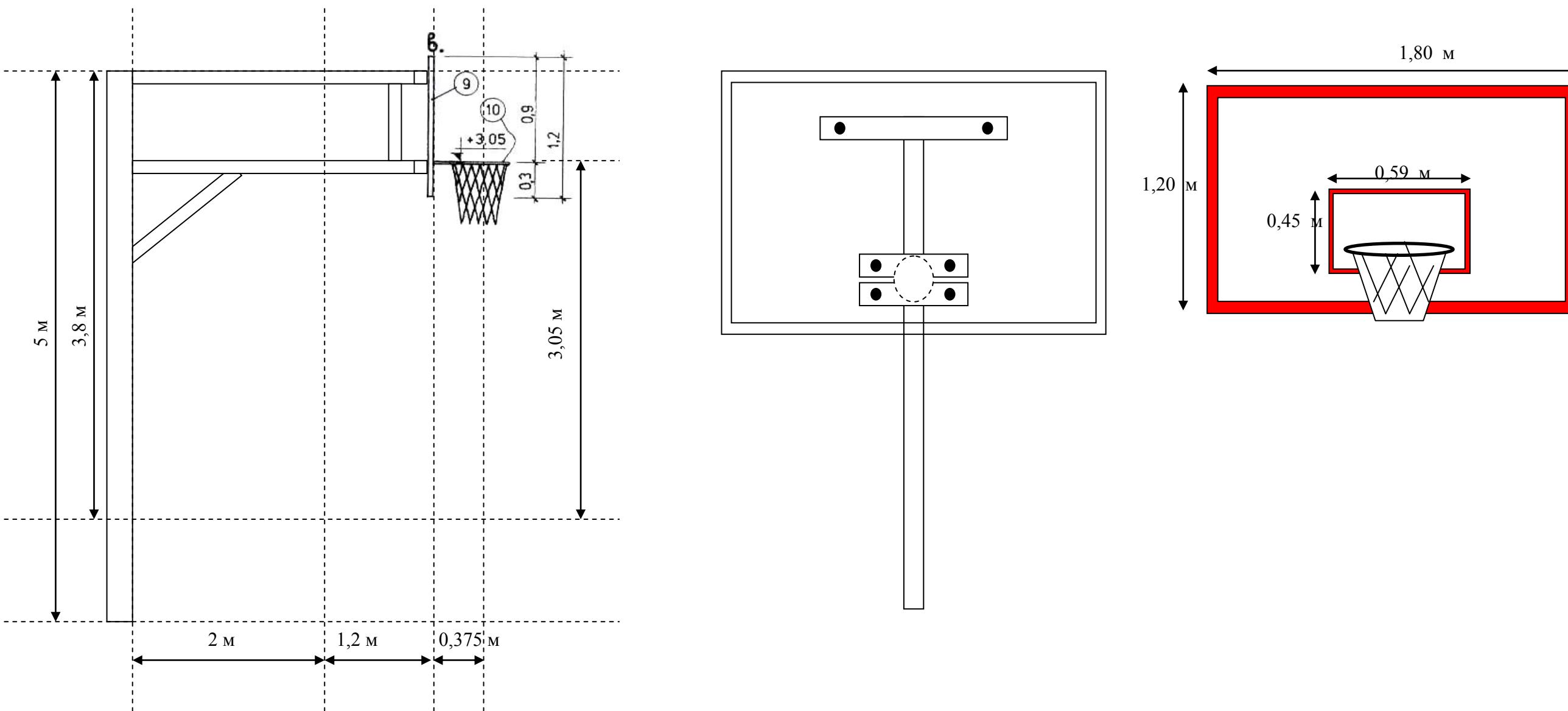


Рис. № 28

ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

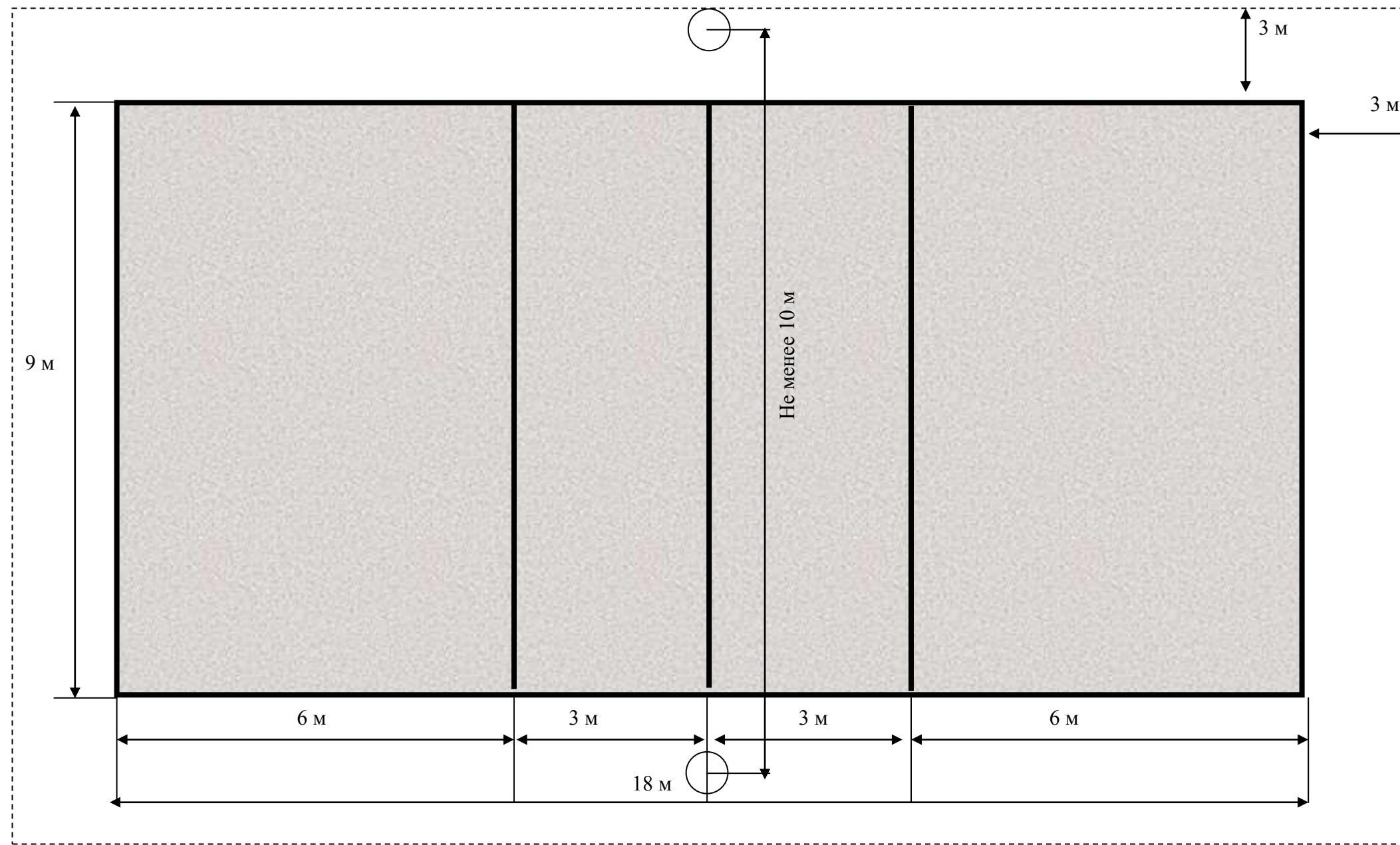


Рис. № 29

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.

ТЕННИСНЫЙ КОРТ

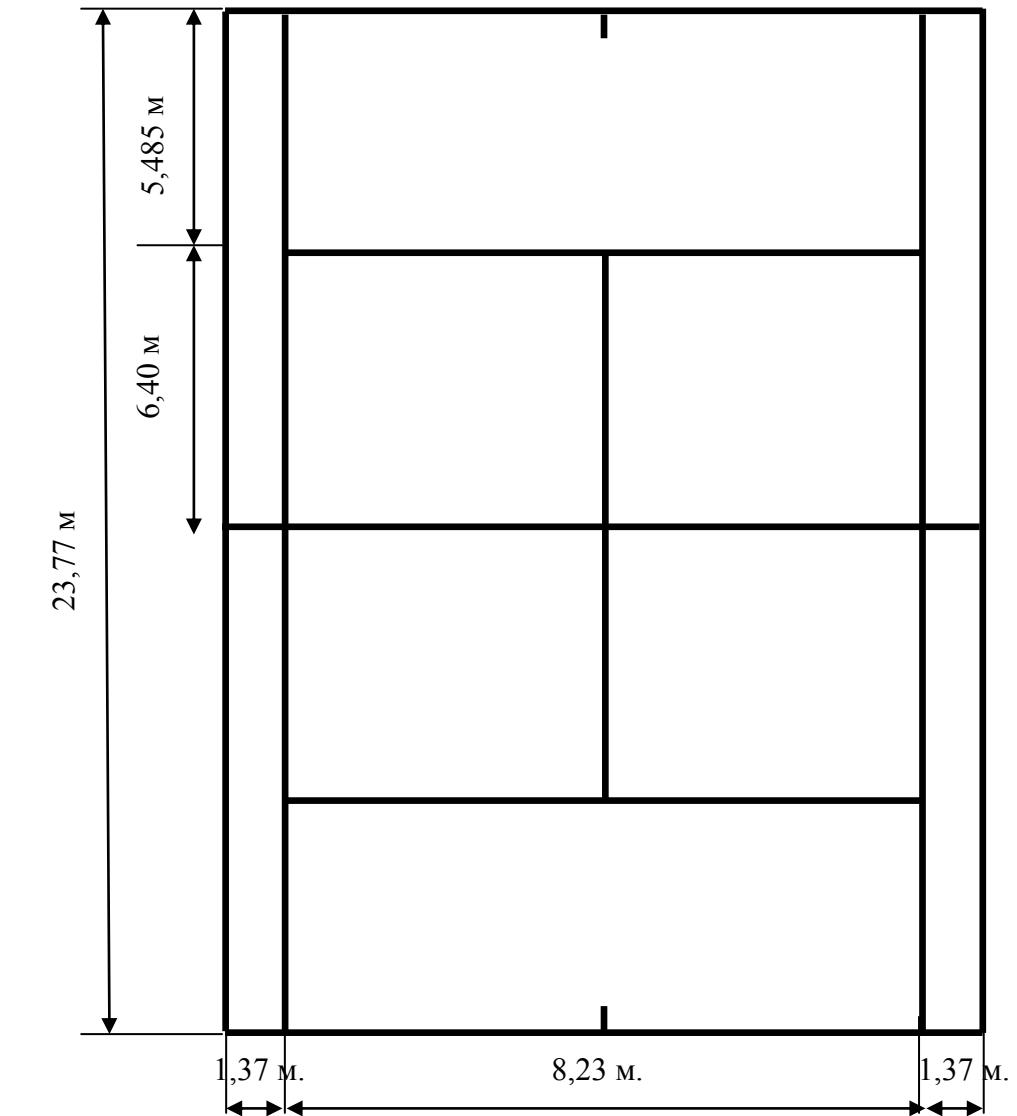
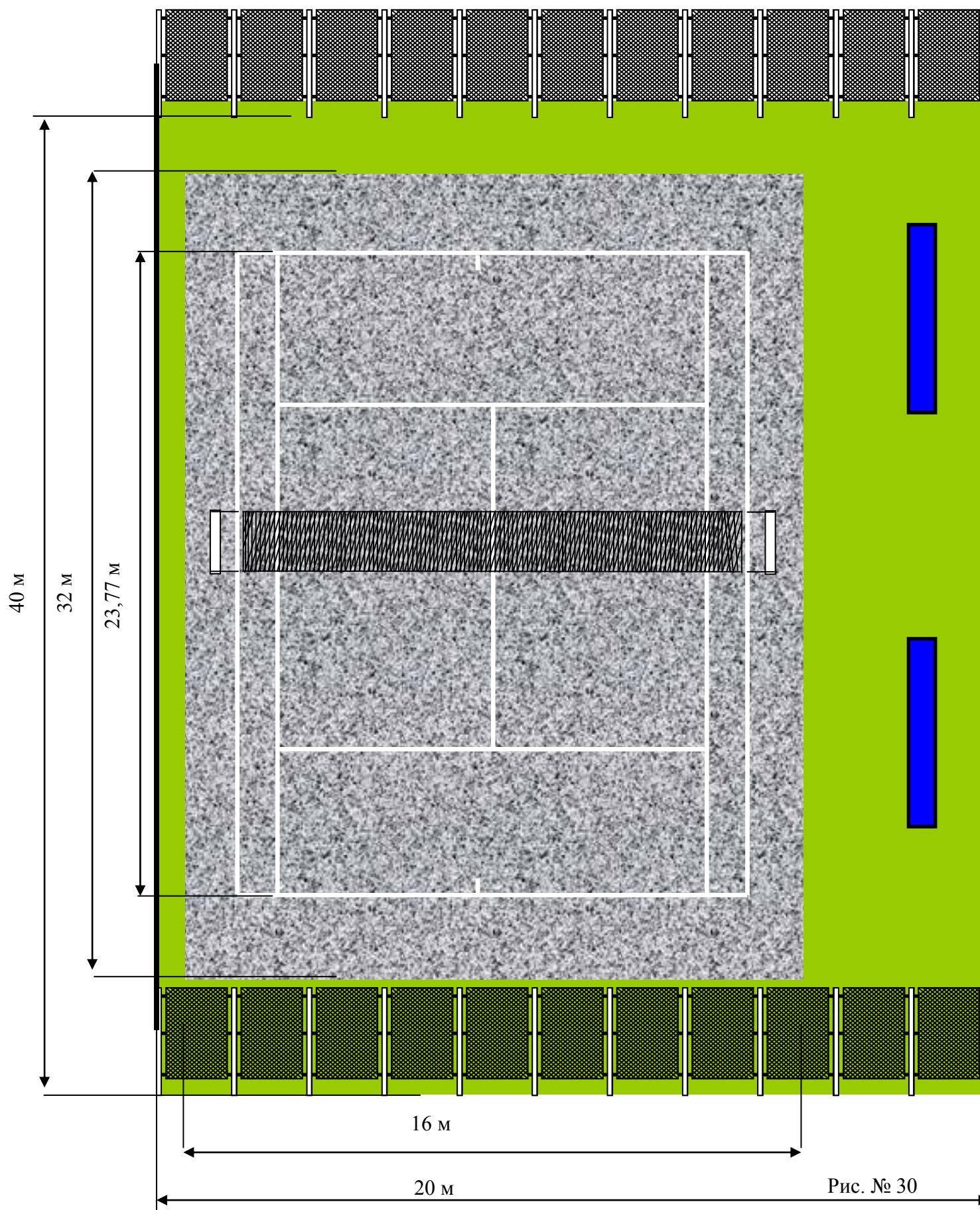


Рис. № 31

Площадка. Ширина всех линий разметки площадки не менее 2,5 см и не более 5 см, кроме задней линии, ширина которой может быть 10 см, все линии должны быть одинакового цвета.

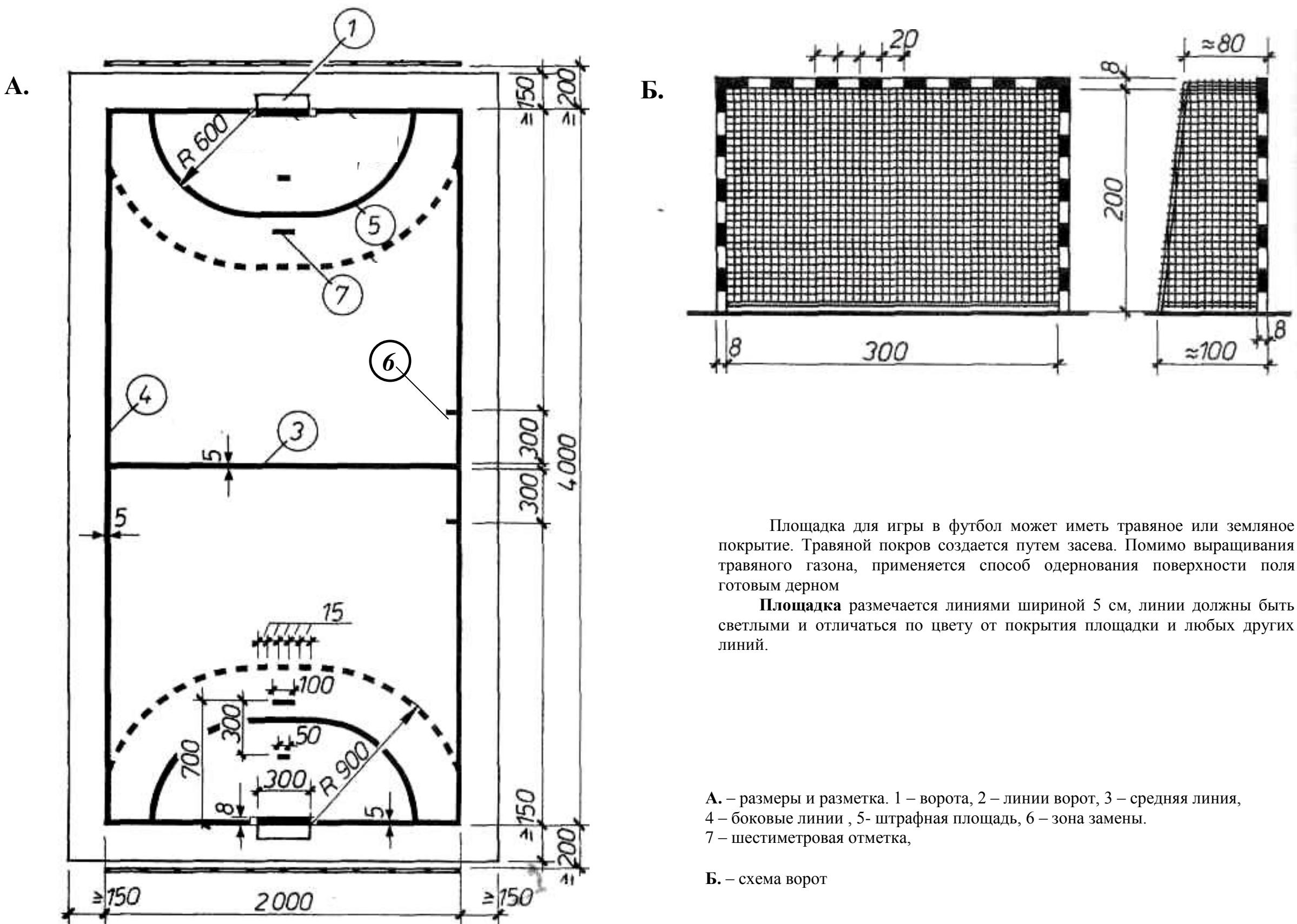
Покрытие площадок должно быть однородным по составу, оно может быть грунтовым (из специальной смеси), или с искусственным покрытием.

Оборудование. Посредине площадка разделена сеткой, подвешенной на канате или металлическом тросе, концы которого должны закреплены на вершинах двух столбов квадратного (не более 15Х15 см) или круглого (диаметром не более 15 см) сечения. Ось каждого столба должна находиться вне площадки на расстоянии 0,914 м от ее боковых границ.

Сетка (темных тонов) должна быть натянута так, чтобы полностью закрыть пространство между столбами. Высота сетки в центре площадки 0,914 м и должна удерживаться белым ремнем шириной не более 5 см.

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

ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ В РУЧНОЙ МЯЧ (МИНИ-ФУТБОЛ)



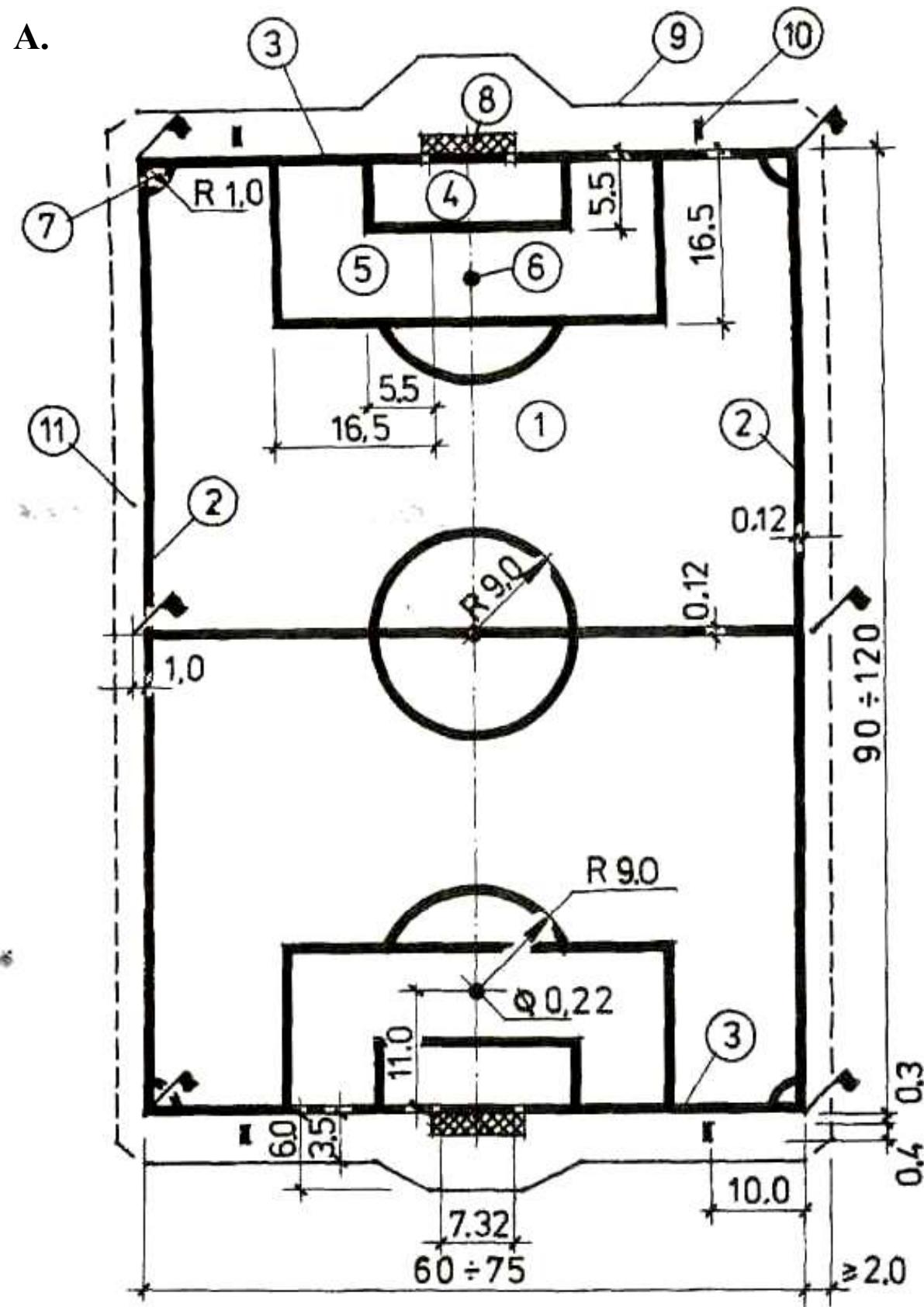
Площадка для игры в футбол может иметь травяное или земляное покрытие. Травяной покров создается путем засева. Помимо выращивания травяного газона, применяется способ одернования поверхности поля готовым дерном.

Площадка размечается линиями шириной 5 см, линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от покрытия площадки и любых других линий.

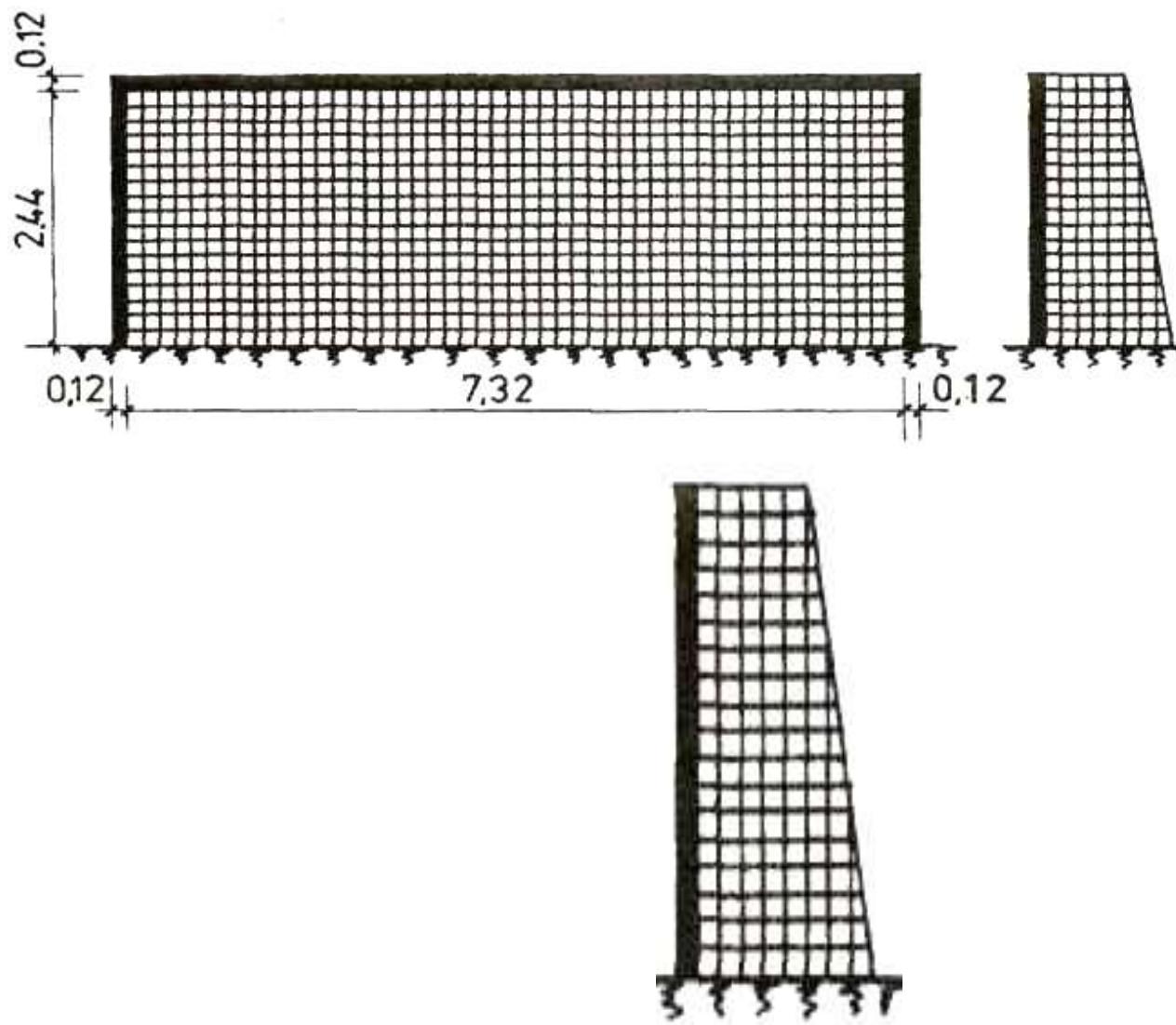
А. – размеры и разметка. 1 – ворота, 2 – линии ворот, 3 – средняя линия, 4 – боковые линии, 5- штрафная площадь, 6 – зона замены, 7 – шестиметровая отметка,

Б. – схема ворот

ФУТБОЛЬНОЕ ПОЛЕ



Б.



А – размеры и разметка. 1 – поле для игры, 2 – боковые линии, 3 – линии ворот, 4 – площадь ворот, 5 – штрафная площадь, 6 – отметка штрафного удара, 7 – угловой сектор, 8 – ворота, 9 – линия фоторепортеров, 10 – линия, ограничивающая расположение игроков защищающейся команды при угловом ударе, 11 – свободная площадь за пределами поля для игры (на одной с ним отметке).
Б – схема ворот

Рис. № 33

ВОДНАЯ СТАНЦИЯ НА ЕСТЕСТВЕННОМ ВОДОЕМЕ

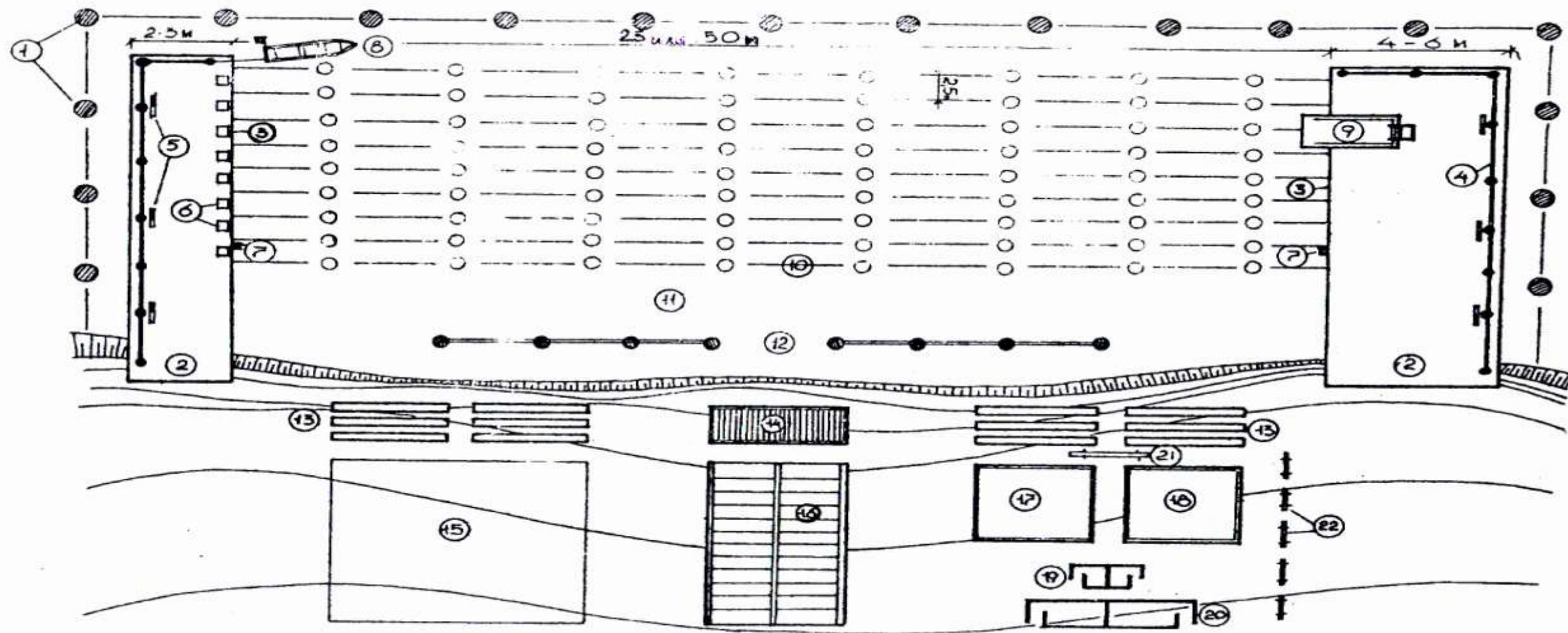
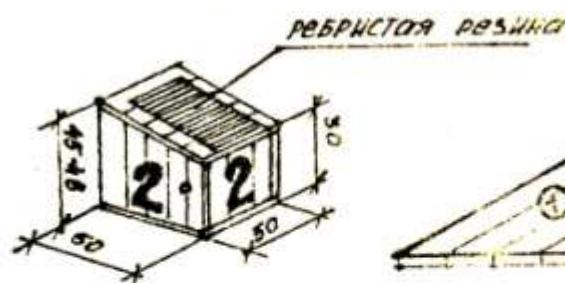


Рис. № 34

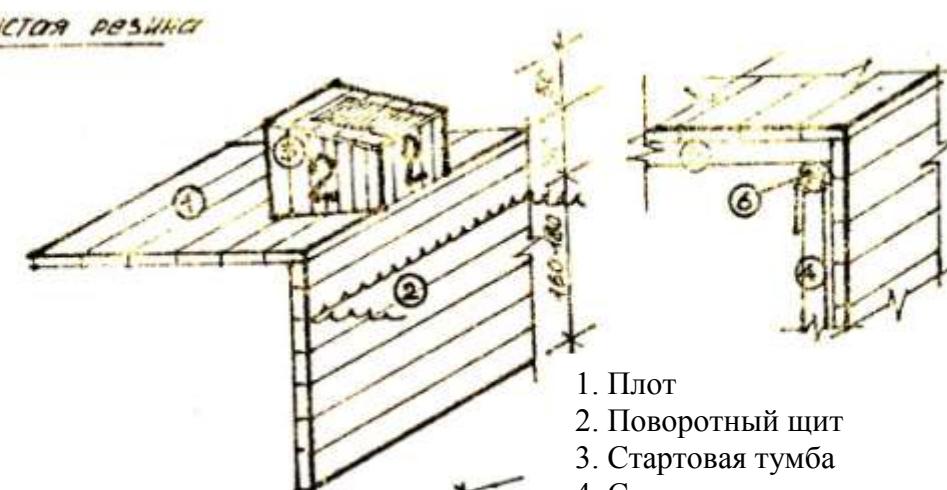
- 1. Оградительные буи;
- 2. Плоты;
- 3. Поворотные щиты;
- 4. Перила;
- 5. Спасательные круги;
- 6. Стартовые тумбочки;
- 7. Трапы (лесенки) для выхода из воды (по 2 на каждую дорожку);
- 8. Лодка со спасательными средствами;
- 9. Вышка (трамплин) для прыжков высотой 3 м;
- 10. Трос с поплавками для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

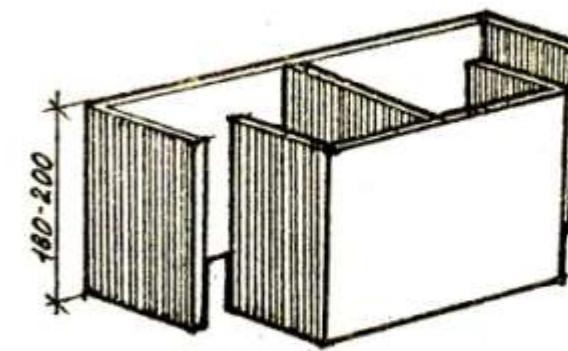
стартовая тумба



плот с поворотным щитом



кабины для переодевания



1. Плот
2. Поворотный щит
3. Стартовая тумба
4. Свая
5. Поперечина
6. Продольная балка

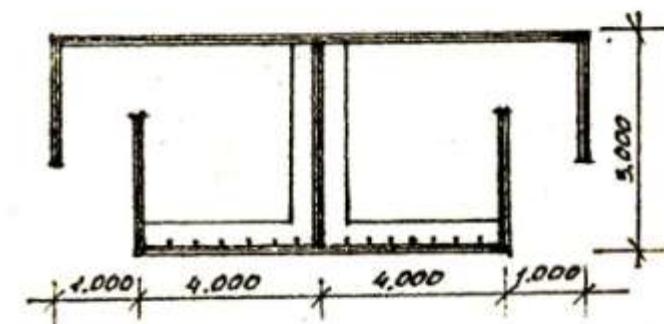
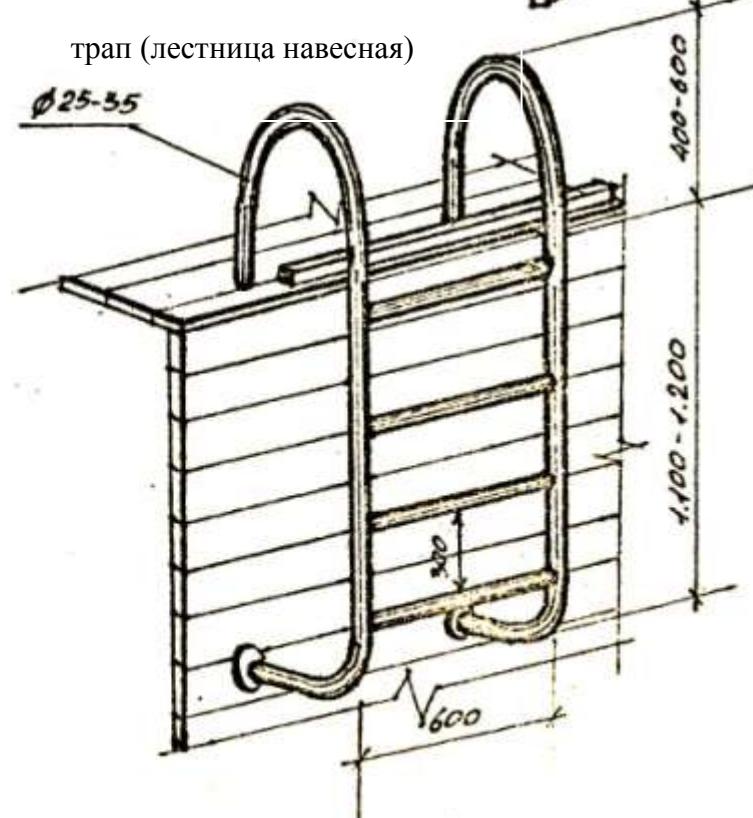
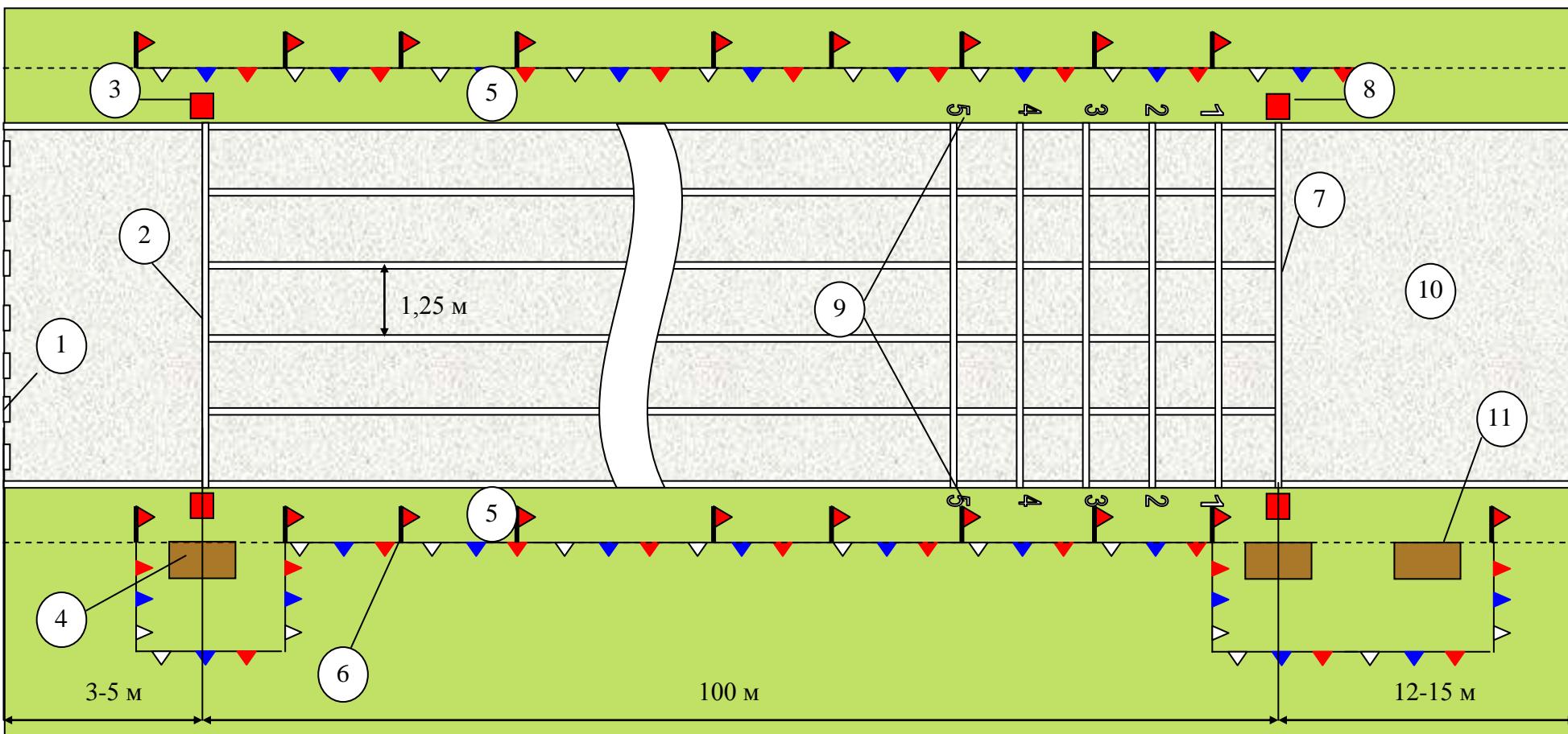


Рис. 35

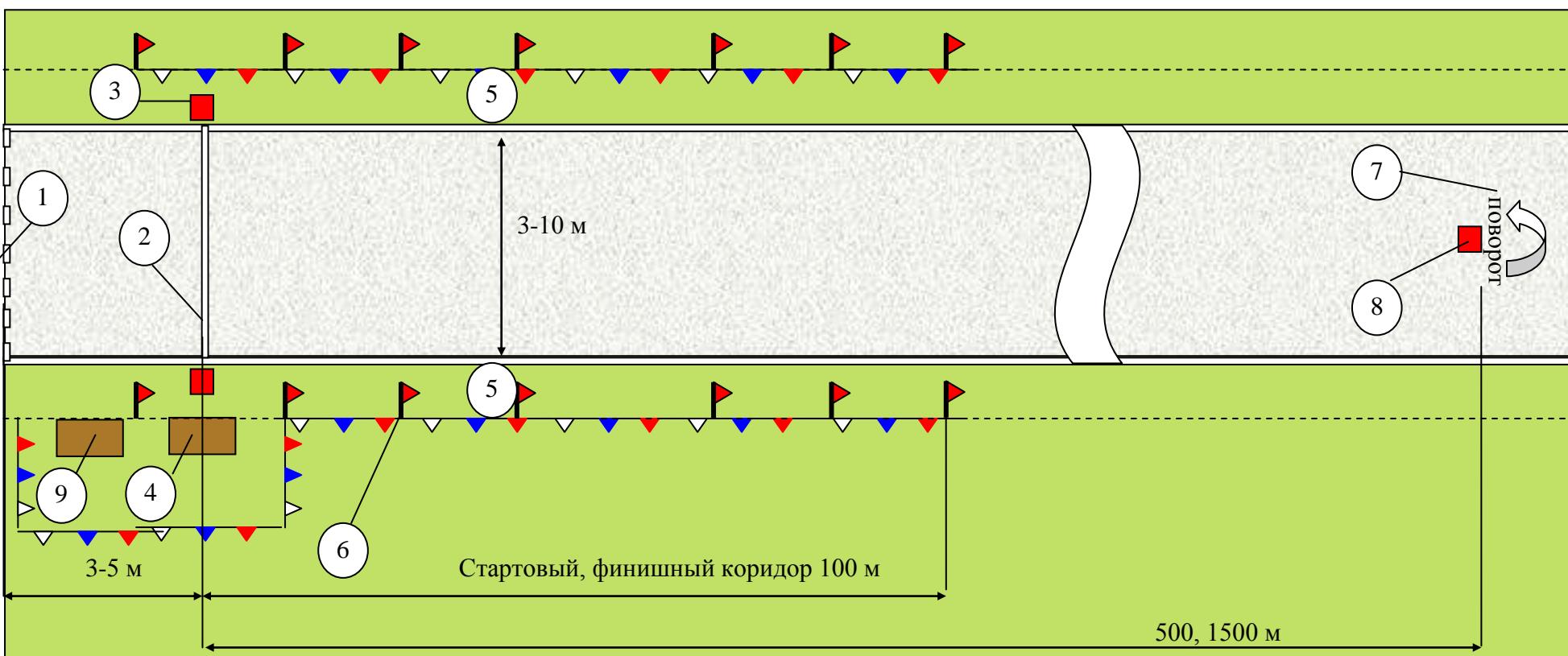
ДИСТАНЦИЯ 100 м



1. Линия формирования забегов;
 2. Линия старта;
 3. Стартовые тумбы;
 4. Стол и стулья;
 5. Зона безопасности;
 6. Флаги и шнур с флагшками;
 7. Линия финиша;
 8. Финишные тумбы;
 9. Указатели оставшихся до финиша метров;
 10. Зона замедления и остановки;
 11. Место врача.

рис. 36

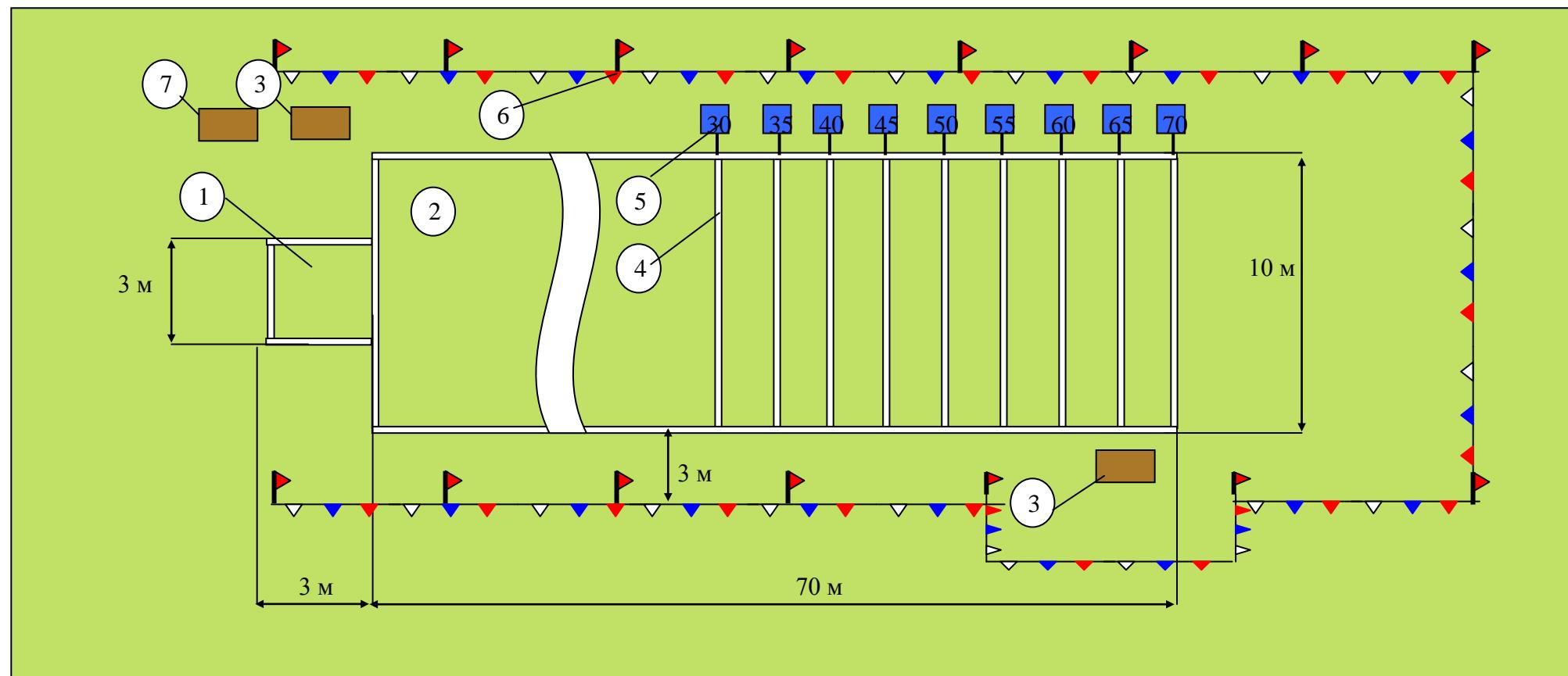
ДИСТАНЦИИ 1 и 3 км



1. Линия формирования забегов;
 2. Линия старта-финиша;
 3. Тумбы «старт»-«финиш»;
 4. Стол и стулья;
 5. Зона безопасности;
 6. Флаги и шнур с фляжками;
 7. Отметка поворота;
 8. Тумба «поворот»;
 9. Место врача.

рис. 37

СЕКТОР ДЛЯ МЕТАНИЯ ГРАНАТ НА ДАЛЬНОСТЬ



1. Дорожка для разбега;
2. Коридор шириной 10 м;
3. Стол и стулья;
4. Линии разметки метражка;
5. Указатели метражка;
6. Флаги и шнур с фляжками;
7. Место для врача.

Рис. 38

ПИРАМИДА ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ЛЫЖ (ДВУСТОРОННЯЯ)

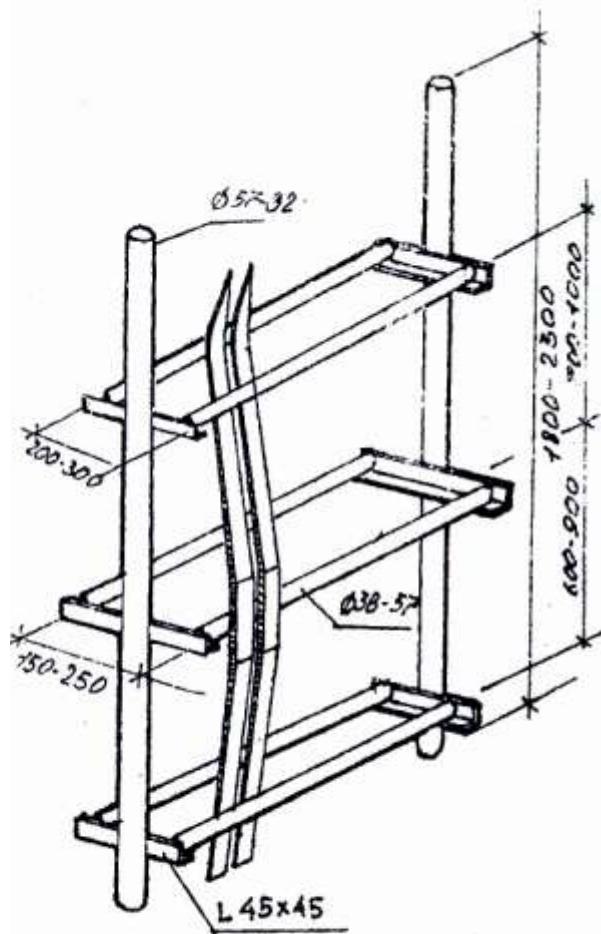


Рис. № 39