

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Кафедра спеціальної фізичної підготовки**

**ПОДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД**

**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**

для проведення практичних занять з дисципліни  
«Спеціальна фізична підготовка»

**Тема № 14**



**Київ  
2019**

## **Кафедра спеціальної фізичної підготовки НАВС**

**Методична розробка для проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» з курсантами Національної академії внутрішніх справ**

### **Тема № 14. «Подолання смуги перешкод»**

*Укладачі:*

**Кузенков О. В.** – доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

**Тихий О. В.** – викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС

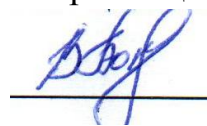
**Методична розробка затверджена на засіданні кафедри  
від 19.09. 2019 року (протокол № 3 )**

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Кафедра спеціальної фізичної підготовки**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри спеціальної  
фізичної підготовки НАВС  
майор поліції



**В.В. Бондаренко**  
19.09.2019

**ПОДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД**

**МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА**

для проведення практичних занять з дисципліни  
«Спеціальна фізична підготовка»

**Тема № 14**

**Київ  
2019**

**Навчальна мета** – формування в курсантів професійно-прикладних навичок долаття штучних і природних перешкод, комплексний розвиток спеціальних рухових дій.

**Навчальні питання:**

1. Техніка подолання штучних та природних перешкод.
2. Техніка подолання елементів смуги перешкод.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, спеціальна смуга перешкод.

**Матеріальне забезпечення:** секундомір, прапорець.

**Література:**

1. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є., та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсеєва.- К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003.- 338с.
2. Дідковський В.А. Застосування навчально-тренувальних поєдинків у фізичній підготовці працівників міліції: Метод. рекомендації. – К.: Національна академія внутрішніх справ, 2012. – 32 с.
3. Дідковський В.А., Кузенков О.В. Силове затримання неозброєного правопорушника. Навчальний посібник. – К.: УкрДГРІ, 2014. – 104 с.
4. Дідковський В. А. , Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст]: навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В.Кузенков. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. – 98 с.
5. Застосування заходів фізичного впливу в умовах небезпеки : навч.-метод. посіб. / В.І. Пліско, С.Є. Бутов, О.І. Ємчук, В.В. Соловійов. – К.: Наук. Світ, 2012. – 47 с.
6. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації): Навчальний посібник / Авторський колектив: В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк, І.М. Гриньов, О.А. Арсененко, С.С. Чорний. – К.: Національна академія внутрішніх справ, 2013. -- 108 с.

## ЗМІСТ

Вступ.....	6
1. Види смуг перешкод .....	7
2. Види перешкод і техніка їх додання.....	8
3. Організація заняття на смузі перешкод.....	20
4. Заходи безпеки.....	23
5. Таблиця нормативів.....	24

## Вступ

На теперішній час рівень спеціальної підготовки працівників Національної поліції України повинен бути високим. Це вимагає достатнього розвитку фізичних якостей та сформованості спеціальних рухових умінь і навичок. Для успішного виконання поставлених завдань правоохоронцям необхідно постійно підвищувати рівень спеціальної підготовки, розвивати фізичні та вольові якості.

Однією з навчальних тем спеціальної фізичної підготовки є «Подолання смуги перешкод». Ключовими завданнями під час її вивчення є:

- опанування навичками прискороного пересування, безпорними та опорними стрибками, стрибками у глибину, переповзанням, перелізанням, пролізанням, зістрибуванням, пересуванням по вузькій опорі тощо;

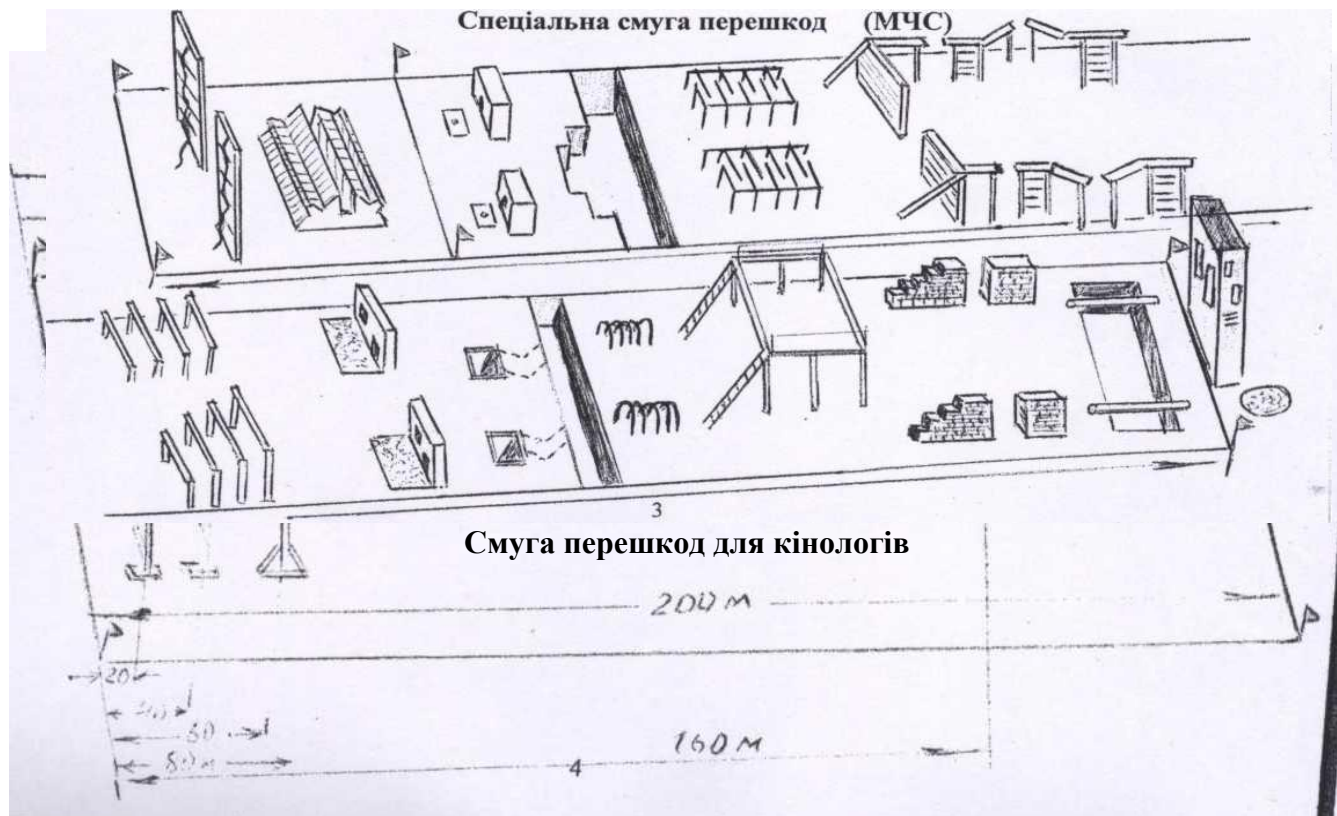
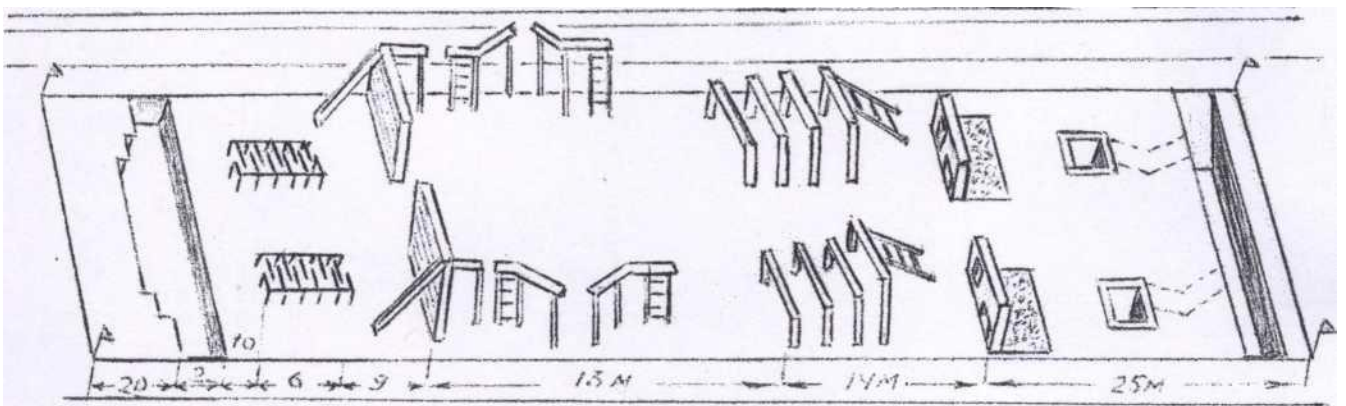
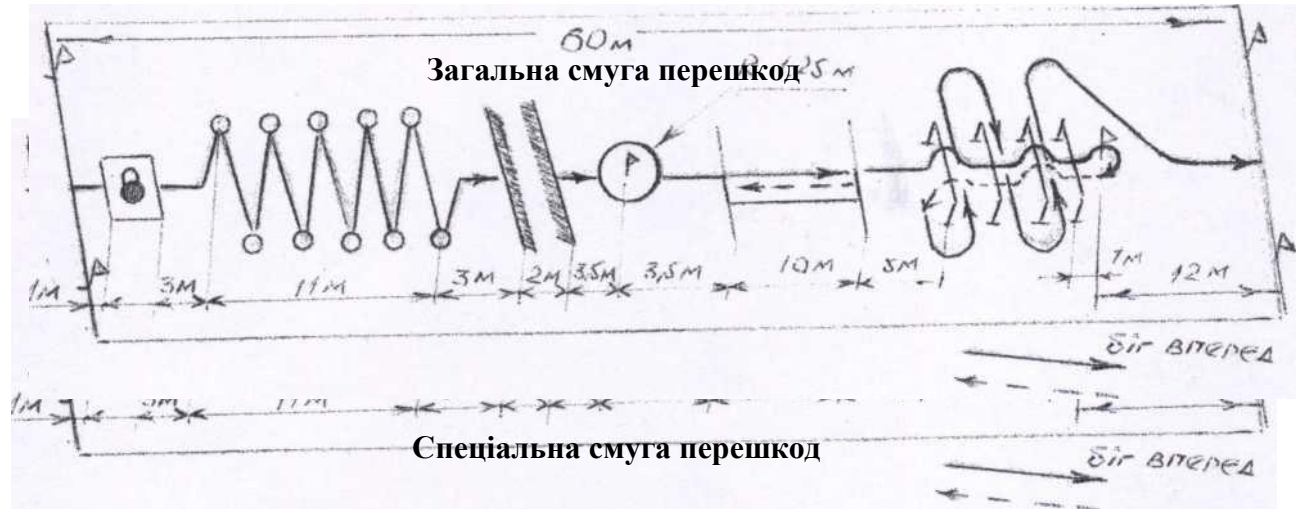
- розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості;

- виховання психічної стійкості, впевненості в своїх силах, цілеспрямованості, сміливості, рішучості, винахідливості, наполегливості, витримки;

- зміцнення здоров'я.

Для розвитку прикладних навичок і вдосконалення найважливіших професійних якостей використовуються спеціальні смуги перешкод.

# 1. Види смуг перешкод





2.

## 2. Види перешкод і техника їх долаття

- «Рукохід»
- Тунель (труба)
- Рів
- Вузька опора
- Стіна (різних висот від 1 до 3 м.)
- Наклонна дошка
- Лежача драбина
- Розвалена драбина
- «Лабіринт»
- Завал
- Вертикальна драбина
- Вертикальна труба (шест, канат)
- Пролом в стіні

**«Рукохід»** долається: стрибком прийняти положення вису, схопившись руками за першу жердину, хват прямий (зверху). Почергово захоплюючи наступні жердини, рухатись уперед до кінця драбини, ноги імітують дії, як при звичайній ході (наприклад: права рука схоплює наступну жердину, ліва нога рухається при цьому вперед і т.д.), в кінці драбини стрибнути на землю та продовжити рух (рис. 1).

Техніка подолання вивчається та вдосконалюється методом цілісної вправи, поступовим підвищенням швидкості.

Відпрацювання техніки руху на ламаній драбині «рукохід» проводиться по розподілам: на рахунок «раз» стрибнути вгору, схопитись руками за першу



поперечину, хват прямий, зверху; на «два» – зістрибнути вниз. Виконувати ці дії до повного засвоєння всіма слухачами. Після засвоєння переходимо ж наступному руху по драбині до її середини. Далі відпрацьовується техніка руху на ламаній драбині «руко хід» по всій її довжині в повільному темпі, а потім – швидкому темпі.

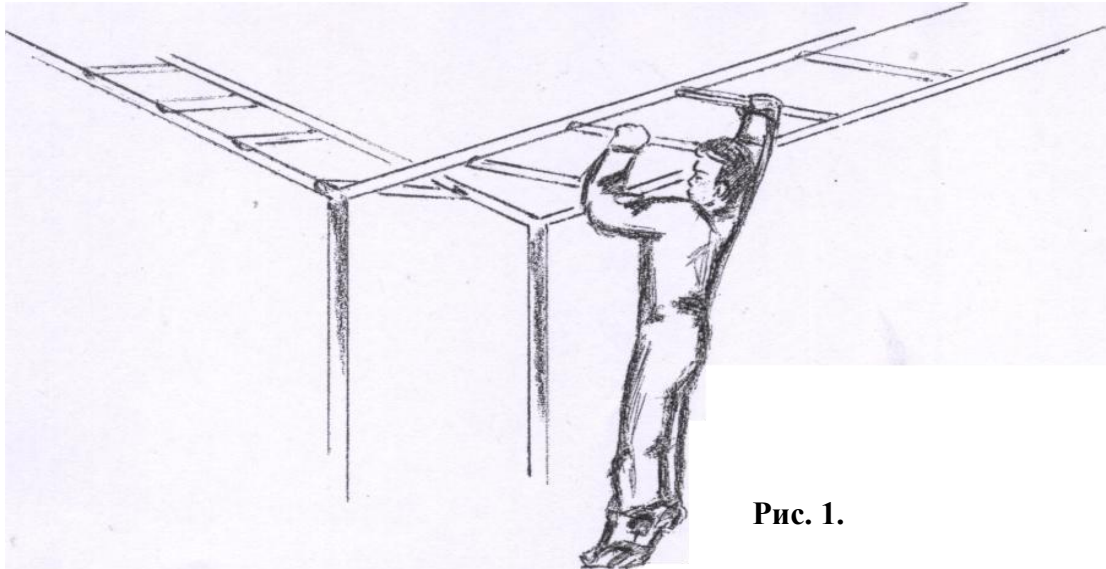


Рис. 1.

«Тунель» (труба) – долається переповзанням. Цій дії необхідно навчати по розподілам: на рахунок «один» – прийняти вихідне положення на колінах та упертися на передпліччя або на кисті рук; на «два» – підтягнути зігнуту праву (ліву ) ногу під груди, одночасно витягнувши ліву (праву) руку вперед. На рахунок «три» – податися вперед до повного випрямлення правої (лівої) ноги , одночасно підтягнути під себе другу зігнуту ногу, витягнувши вперед другу руку (рис. 2).

Після відпрацювання по розподілам виконувати переповзання в повільному темпі, з поступовим підвищенням швидкості.



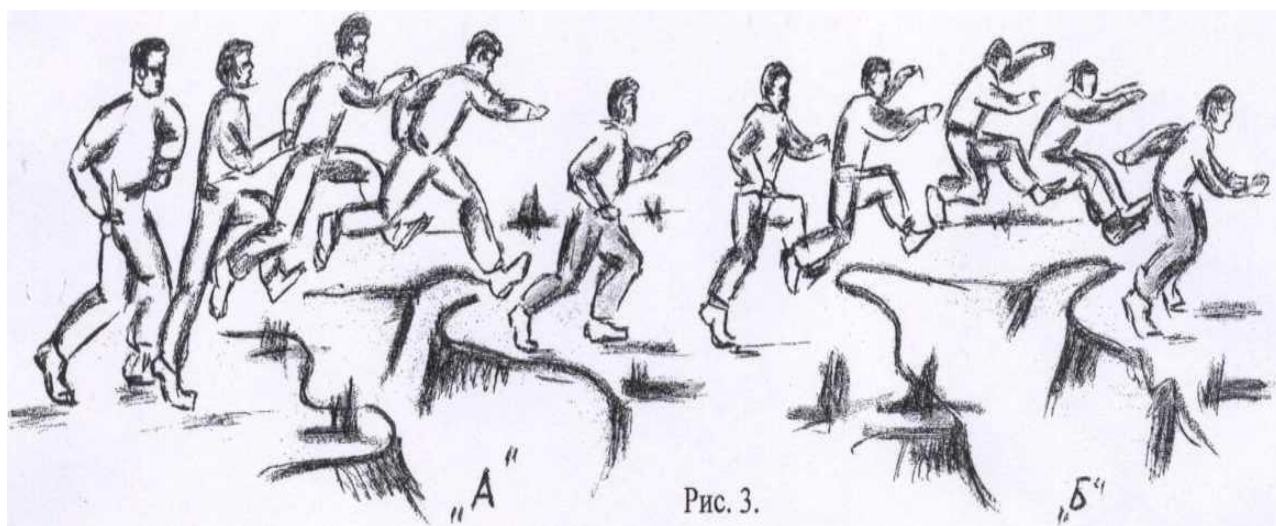
Рис. 2.

**Рів** долається безопорним стрибком. Безопорний стрибок важливо розділити на чотири фази: розбіг, поштовх, політ, приземлення з наступним рухом (рис 3). Під час розбігу увагу необхідно зосереджувати на досягненні оптимальної швидкості. Поштовх, який дозволяє вистрибнути вперед і вгору, залежить від правильної постановки ноги на площу опори перед відштовхуванням; поштовхову ногу ставити швидко. Потім поштовхова нога закінчує відштовхування передньою частиною стопи, після чого починається фаза польоту. За час польоту важливе значення має узгодження положення рук, ніг, тулуба. Приземлення буває на одну та дві ноги. Під час приземлення на одну ногу необхідно зберегти симетричну роботу рук та ніг, як під час ходьби та бігу.

В разі приземлення на дві ноги – кінець фази польоту такий: обидві руки виносяться вперед, а поштовхова нога перед приземленням підтягується до махової, далі обидві згинаються в колінному та тазовому суглобах.

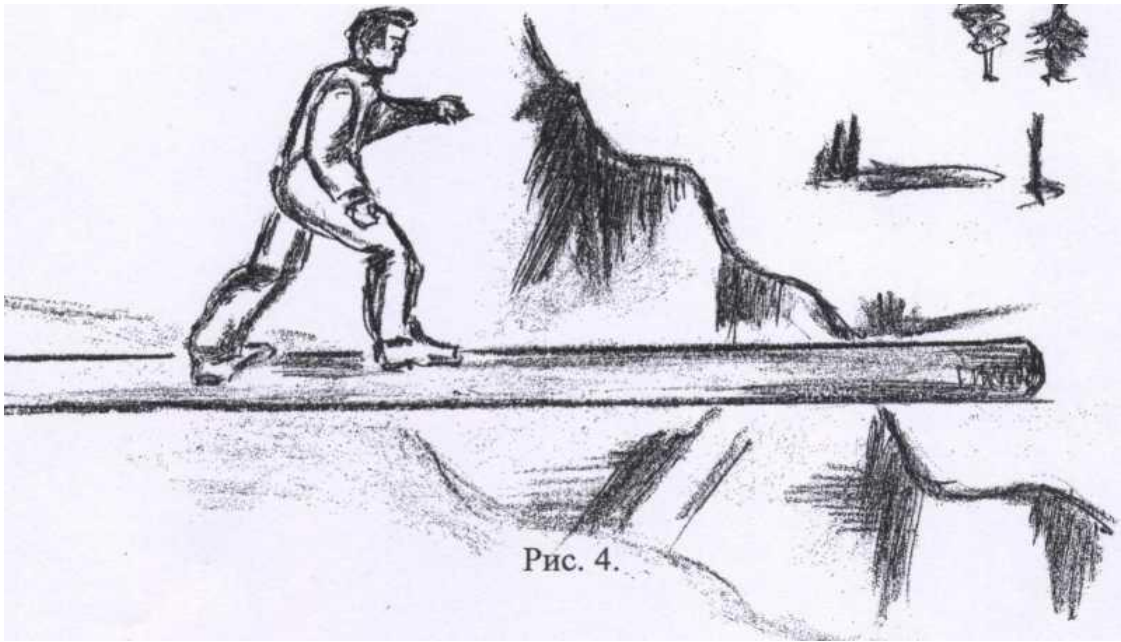
Безопорним стрибкам необхідно навчати на ямах з піском або з тирсою. По мірі вироблення навичок, стрибок слід виконувати в швидкому темпі та із різних вихідних положень.

На заключному етапі стрибки виконуються поточним методом після дій, зв'язаних з великими фізичними та психологічними навантаженнями.



**Вузька опора** – може долатися пересуванням кроком. Виконується під час подолання глибоких рівчаків, по перекинутих через них колодах, балках, рейках. Рухатись по балкам, рельсам треба легко зігнувши ноги в колінах, та почати рухатись дрібним та швидким кроком. Залежно від ширини площі опори, стопи ніг розміщуються вздовж (балки, рейки), з незначним розведенням носків у сторони. Дивитись на опору в 4-5 кроках перед собою (рис. 4).

Навчання техніки пересування по вузькій опорі слід починати з ходи по колоді, що лежить на землі, або на гімнастичній лавці, спочатку у повільному темпі, по мірі навчання переходити на опору, яка знаходиться на різних висотах, з підвищенням швидкості пересування.



**Стіна (різних висот від 1 до 3 м)** – залежно від висоти стіни способи її долаття різняться.

Стіна, висотою до 1 м (розбиті стіни, огорожі, земляні вали, повалені дерева) долаються стрибком з опорою ноги (рис. 5).

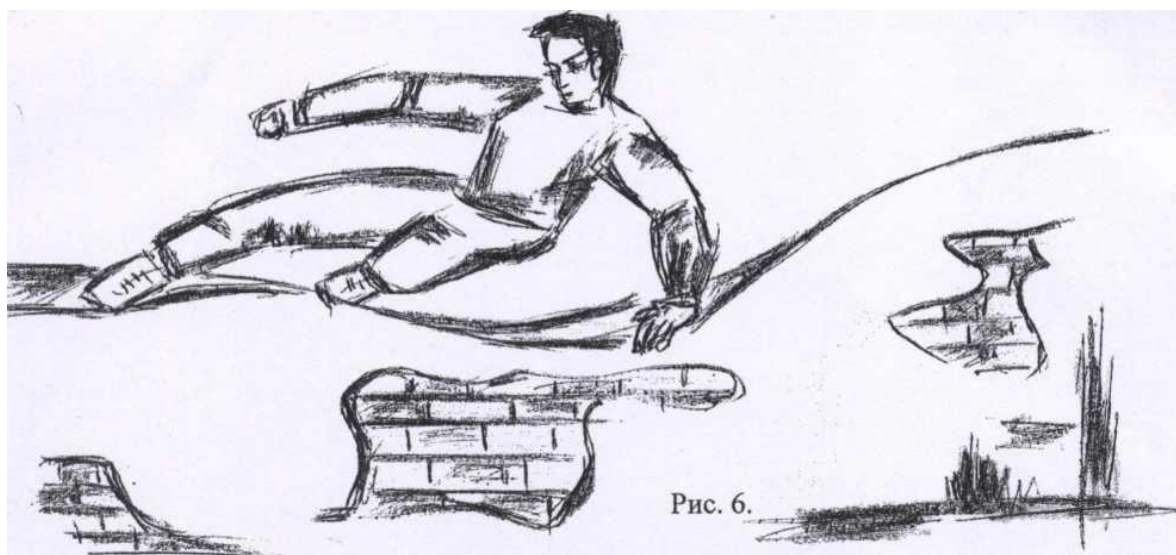
З короткого розбігу відштовхнутися перед перешкодою однією ногою, та подати тулуб вперед, м'яко наскочити на перешкоду іншою ногою, зігнутою в коліні, не випрямляючись, перенести над перешкодою поштовхову ногу та продовжити рух. Руками здійснювати рухи, які симетричні рухам ніг.



**Стіна (висотою до рівня грудей)** – долається стрибком з опорою рукою та ногою (рис. 6).

З розбігу відштовхнутись перед перешкодою лівою ногою та винести праву руку вперед вгору, наскочити на перешкоду, спираючись на неї лівою рукою та

відведеною в сторону трохи зігнутою правою ногою, не зупиняючись перенести над перешкодою під правою ногою ліву поштовхову ногу, зіскочити на неї, та подавши плечі вперед, продовжити рух. Стрибок виконується швидко, м'яко, без затримки на перешкоді.



**Стіна (понад 1 м)** – долається комбінованим способом, який, залежно від висоти стіни, може поєднувати: розбіг, стрибок в гору, перелізання та стрибок у глибину зіскакування.

Складовою частиною розбігу є біг, який передбачає різний темп з «перебіжками».

Біг у повільному темпі – частота 150-160 кроків за хв. Довжина кроку 80-90см. Тулуб нахилений вперед, більше ніж при ході, руки, зігнуті в суглобах, виконують вільний перемінний рух вперед-назад.

Швидкий біг – темп бігу 180-200 кроків за хв. Тулуб нахилений вперед, відштовхування ногою та рух руками виконуються енергійно, вдих і видих виконуються дуже часто.

Перебіжки – виконуються для швидкого переходу з положення лежачі, після стрибка, переповзання і т.і.

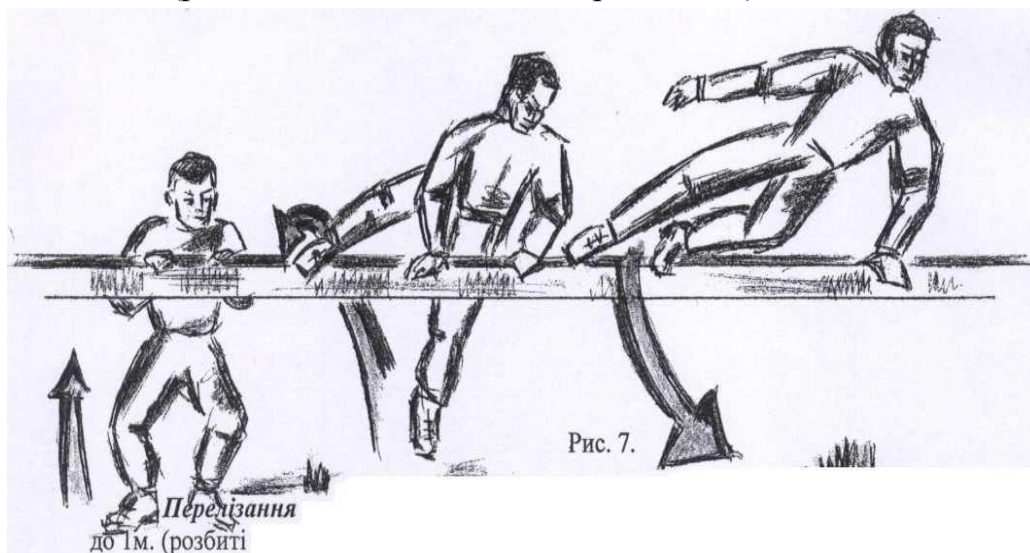
Відпрацювання техніки бігу здійснюється на окремих заняттях, а вдосконалення – на всіх заняттях по подоланню смуги перешкод, у такій послідовності:

- навчити техніці бігу з високого старту 30-50 м;
- техніці бігу 40-60м.в повільному темпі, 50-60 м, середньому темпі з поступовим нарощуванням швидкості до максимальної 30-50м;
- навчити старту з положення лежачи;
- стартового розбігу 20–30м;
- подолання відрізків 40-60 м зі старту лежачи в максимальному темпі;
- повторні пробіжки 100–400м.

Навчання способам пересування здійснюється груповим методом у цілому. Під час подолання відрізків в різному темпі систематично виконувати загальнорозвиваючі та спеціальні вправи.

Одним зі способів подолання стіни – є **перелізання** (рис. 7). Перелізання є складною вправою і складається з таких частин: розбіг, поштовх, вистрибування на перешкоду, злізання з опори, зіскакування.

Перелізання бувають: з опорою на руки, з опорою на стегно, «зачепом», силою. Перелізання з опорою на руки – виконується для подолання перешкоди висотою до їм (розбиті стіни, повалені дерева і т.д.):



**Перелізання з опорою на стегно** – виконується в разі подолання перешкоди (стіни, паркана тощо): наблизитися до перешкоди, упертися руками на верхній край та трохи присісти. Відштовхнутись ногами від землі, вийти в упор на прямі руки. Змахом перенести над перешкодою ліву або праву ногу та сісти на стегно, не затримуючись, надати плечі вперед, перенести над перешкодою праву або ліву ногу, відштовхнувшись п'ятою та рукою від перешкоди, стрибнути вниз та продовжити рух (рис. 8).

**Перелізання «зачепом»** – виконується під час подолання перешкоди висотою до 2,5 м: наблизитися до стіни з максимальною швидкістю, відштовхнутись поштовховою ногою від землі на відстані одного кроку від перешкоди та, спираючись носком іншої зігнутої ноги на стіну споруди, схопитись руками за її верхній край. Підтягнувшись, повиснути лівим боком до перешкоди так, щоб верхній край був під пахвою, правою рукою триматися за перешкоду на рівні грудей. Зігнуту в колінному та тазостегновому суглобі ліву ногу підтягнути до верху та щільно притиснути до перешкоди, праву ногу вільним рухом відвести назад. Махом правої ноги зачепитися п'ятою або гомілкою за верх перешкоди. Підтягнутися руками та опираючись п'ятою (гомілкою), перевалитися через перешкоду, зіскочити та продовжити рух.

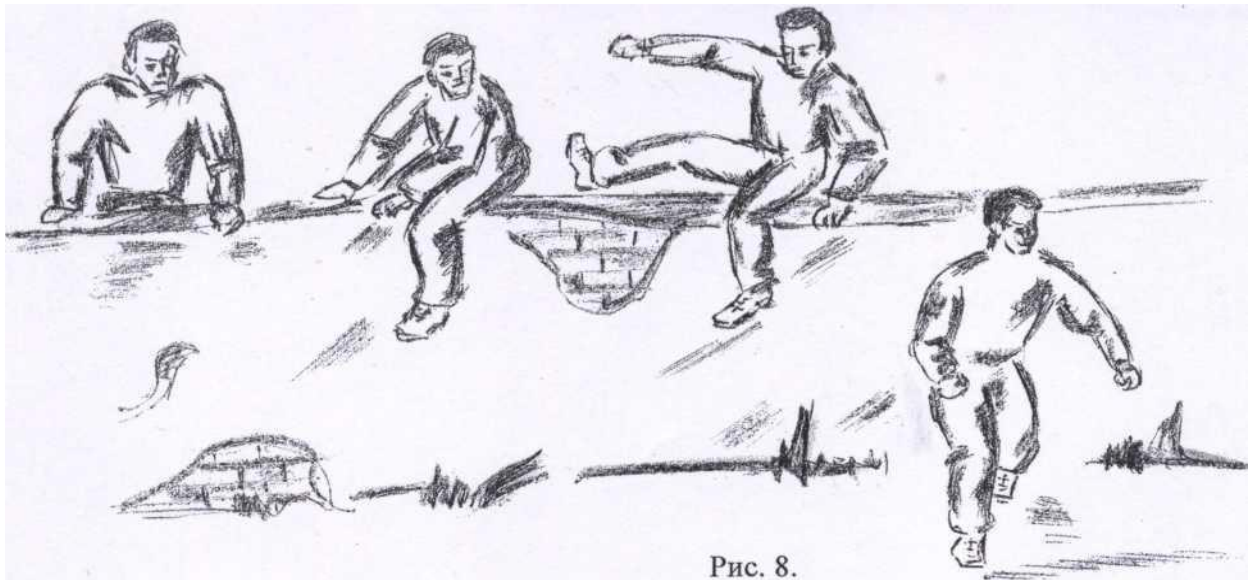


Рис. 8.

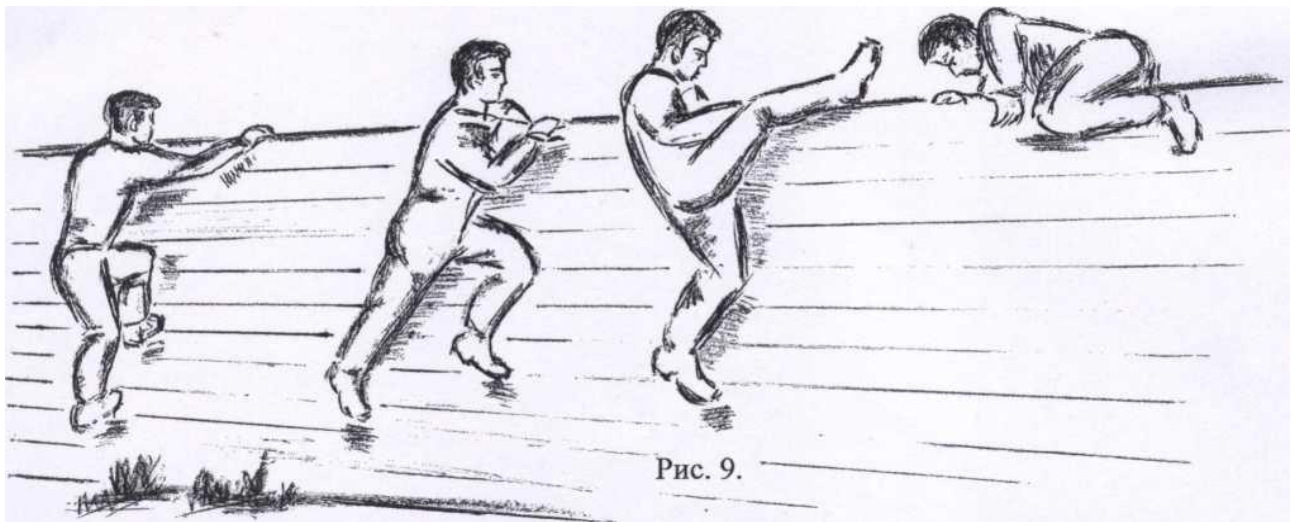


Рис. 9.

**Перелізання «силою»** – виконується під час подолання перешкоди висотою до 2,5м: з короткого розбігу відштовхнутися поштовховою ногою від землі на відстані одного кроку від перешкоди, другою ногою відштовхнутись від стіни споруди, та схопитися руками за верхній край. Підтягнувшись на руках за допомогою ніг, вийти в упор на прямі руки. Потім перелізти через перешкоду, зіскочити та продовжити рух (рис 10).

Способам перелізання навчати в такій послідовності: перелізання з опорою на руки та стегно, на груди, «зачепом», силою, за допомогою партнера. Всім способам перелізання навчаються спочатку по розподілам, або за допомогою підготовчих вправ, потім в цілому в повільному та швидкому темпі. Під час навчання прийомам по розподілам спочатку відпрацьовуються тільки поштовхи та насакування на перешкоду з виходом в упор або вис, потім тільки перелізання, далі стрибок вниз і початок руху від перешкоди.

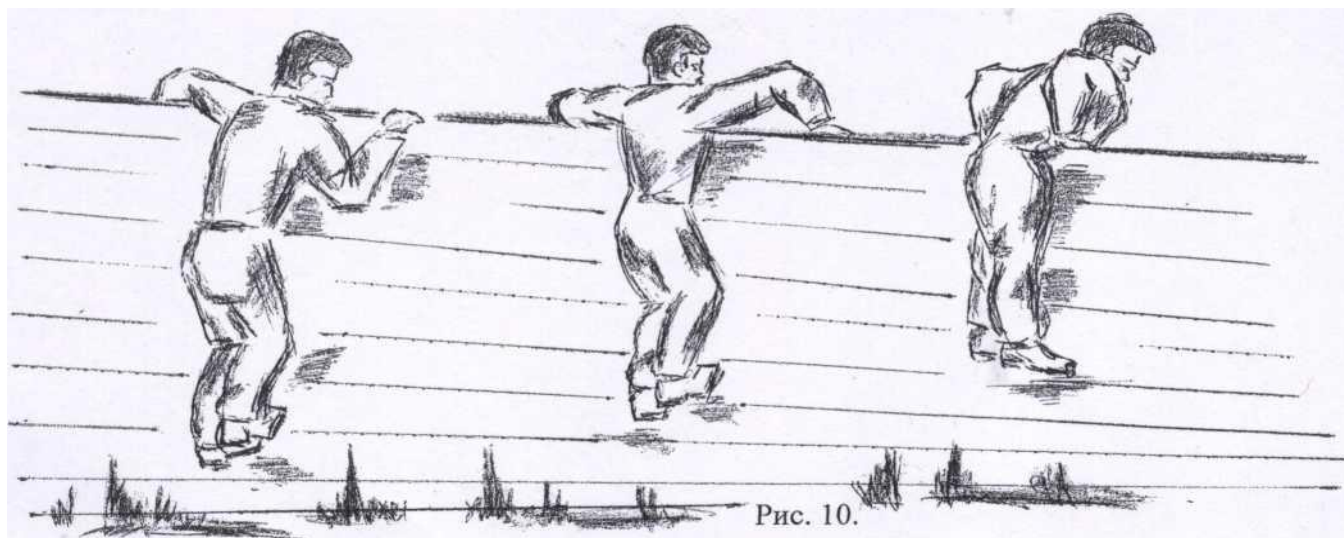


Рис. 10.

Наступний спосіб подолання стіни – стрибок в глибину (рис. 11).

Стрибки в глибину бувають: стрибок в глибину з положення стоячи, стрибок в глибину з положення вису. Стрибок в глибину з положення стоячі – виконується під час стрибка з перешкоди висотою до 2 метрів. Стати на край перешкоди, у повному присіді, відштовхнутись двома ногами, зістрибнути вниз на напівзігнуті трохи розставлені ноги.

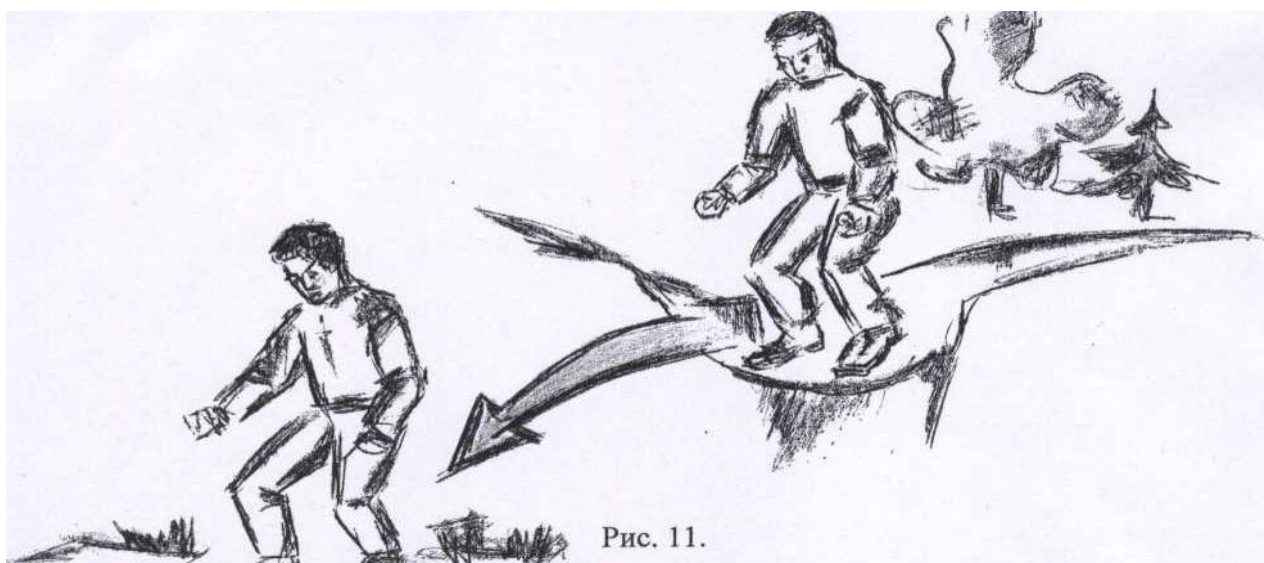


Рис. 11.

**Стрибок в глибину з положення вису** – виконується в разі стрибка з перешкоди висотою понад 2 метри. Для подолання перешкоди таким способом необхідно: повиснути на руках, тримаючись за верхній край споруди, відпускаючи праву руку та повертаючись праворуч лівим боком до перешкоди, зіскочити на напівзігнуті, трохи розставлені ноги (рис. 12).

Навчання стрибку вглибину слід проводити на невеликій висоті, поступово її збільшуючи.

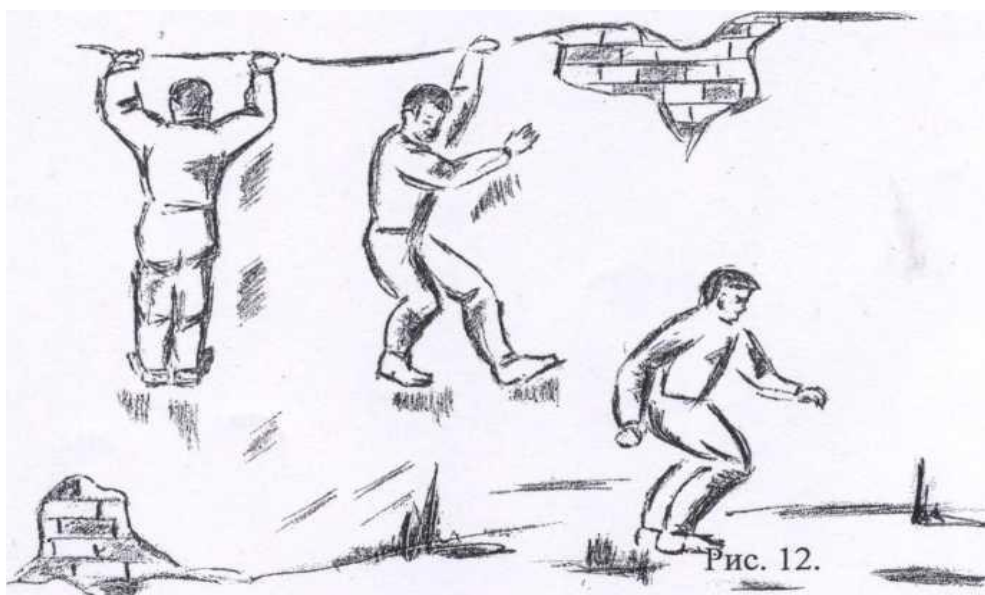


Рис. 12.

**Нахила дошка** – долається з розбігу з утриманням рівноваги (рис. 13). З розбігу різко подати тулуб уперед, зробити 2-3 кроки та впертися долонями в місці з'єднання похилої дошки, не розгинаючи тулуба та не відхиляючи плечі назад, розпочати рух до низу по похилій дошці. Забігання по дошці виконувати на зігнутих ногах. Збігання по похилій дошці виконується 3-4 короткими кроками, ступаючи по дошці всією стопою, на трохи зігнутих ногах.

Забігання наверх та збігання вниз по похилій дошці виконується з максимальною швидкістю з дотриманням рівноваги.

На початковому етапі навчання забігання по похилій дошці наверх виконується зі скороченого розбігу до половини дошки з зістрибуванням вниз. Довжина розбігу та підйому на дошку поступово збільшується. Спуск по похилій дошці спочатку виконується кроком з балансуванням розставленими нарізно руками, якщо потрібно, поступово швидкість спуску підвищується.

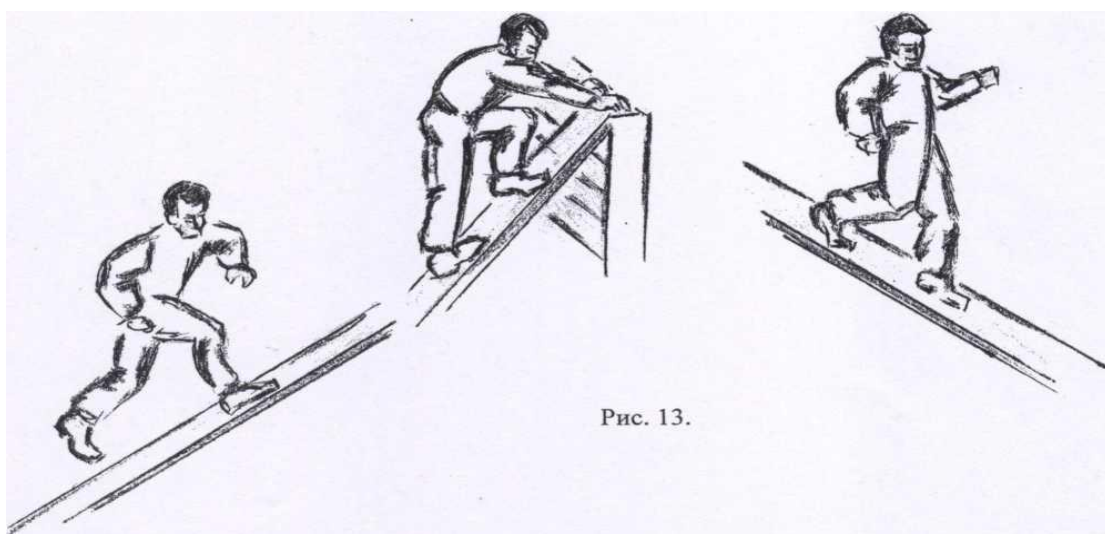


Рис. 13.

**Лежача драбина** – долається шляхом застрибування на першу сходинку з подальшим перестрибуванням з ноги на ногу до кінця перешкоди (рис. 14). Руки зігнуті в ліктьових суглобах, рухаються різнойменно стосовно ніг. Тулуб дещо



нахилений вперед.

Швидке подолання лежачої драбини здійснюється наступанням на кожну сходинку та залежить від уміння виконувати стрибки, зберігання початкової швидкості розбігу в момент опори на перешкоду та після її подолання.

Помилкою під час виконання цих дій є втрата швидкості в момент заскакування на першу сходинку в результаті розгинання опорної ноги та відхилення тулуба назад.

Навчання подолання цієї перешкоди необхідно проводити в цілому в повільному темпі з поступовим його підвищенням.

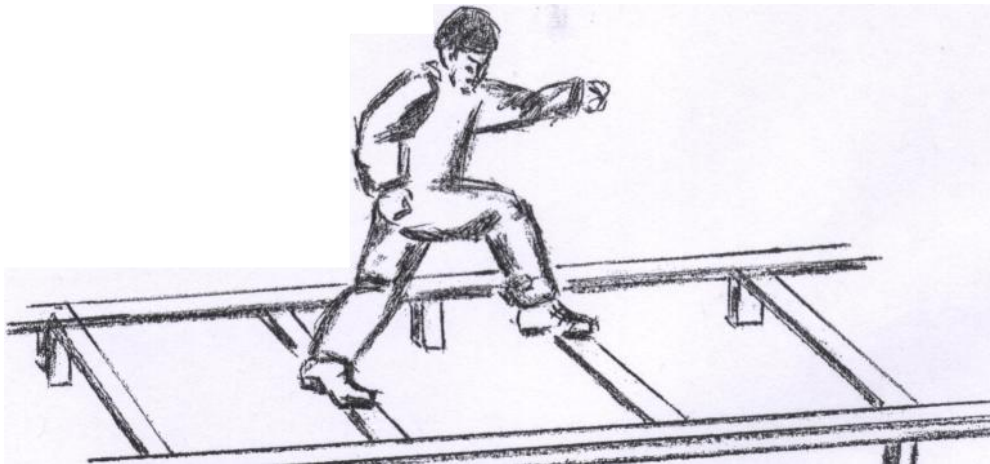


Рис. 14.

**Подолання розваленої драбини** – долається з розбігу, перед перешкодою подати тулуб уперед, м'яко заскочити трохи зігнутою маховою ногою на першу сходинку (рис. 15). Не випрямляючись, перенести над першою сходинкою поштовхову ногу, та наскочити на другу сходинку, потім, не змінюючи положення тулуба, почергово змінювати опорну ногу, наступаючи на третю сходинку. Після четвертої сходинки присісти, зіскочити на землю на трохи зігнутих ногах, одна нога попереду іншої. Можна відштовхнутись опорною ногою від третьої сходинки та подолати четверту з опорою на руку.

Навчання подолання цієї перешкоди необхідно проводити в цілому в повільному темпі з поступовим його підвищенням.

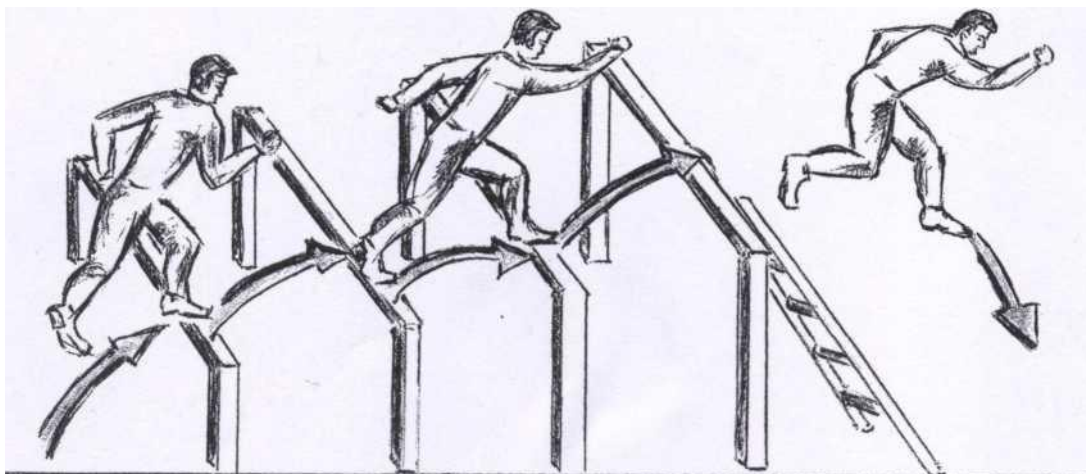
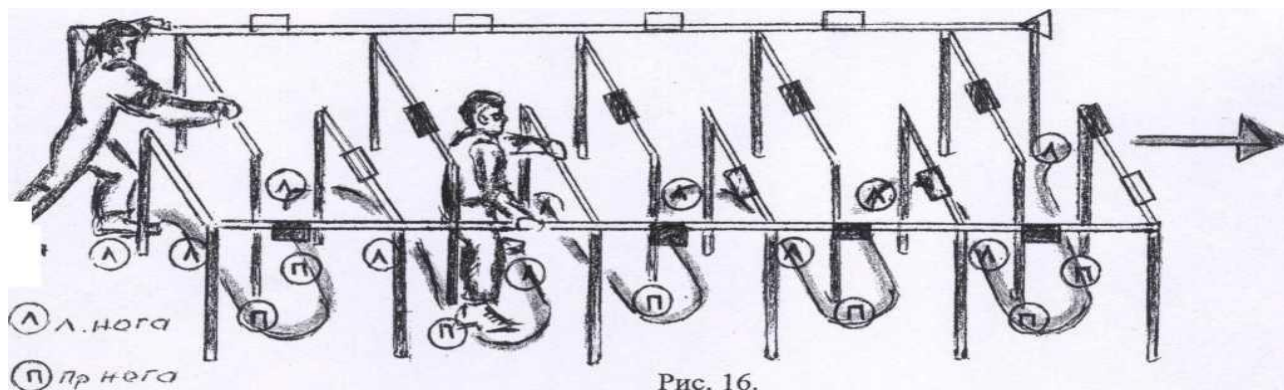


Рис. 15

**Подолання лабіринту** – долається таким чином: підбігти до входу в лабіринт, увійти в першу секцію з правої ноги та обхопити лівою рукою збоку ліву вертикальну стійку (рис 16). Підтягуючись лівою рукою до стійки з поворотом ліворуч, виконати широкий крок лівою ногою впродовж першого проходу лабіринту. Поставити стопу у вертикальній стійці проходу в другу секцію лабіринту. В кінці кроку правою рукою обхопити збоку вертикальну стійку. Підтягуючись правою рукою до стійки з поворотом праворуч, зробити короткий крок правою ногою в прохід другої секції лабіринту.



В лабіринті з лівим входом рух починати пересування в першій секції проходу з правої ноги, з правостороннім входом – рух по першій секції проходу з лівої ноги. Робота рук узгоджена з рухом ніг, повороти виконувати швидко. При виході з останньої секції лабіринту необхідно відштовхнутися руками від вертикальної стійки проходу та почати рух. Навчання подоланню лабіринту здійснюється по розподілам (з лівим проходом).

На рахунок «один» – лівою ногою необхідно зробити крок в прохід, повернути носок праворуч, одночасно схопитись лівою рукою за середину повздовжньої жердини, а правою рукою за середину поперечної жердини.

На рахунок «два» необхідно поставити руки в упор на жердинах, спираючись на них. Коловим рухом тулуба вперед та вправо обійти праву вертикальну стійку проходу.

На «три» змахом правої ноги вправо в сторону та поштовхом рук о жердину, зробити ривок правим боком. Приземлитись на ліву ногу у проході в другу секцію, схопитись лівою рукою за середину поперечної жердини, а правою рукою за середину повздовжньої жердини. Далі починається з входу в другу секцію.

На «чотири» необхідно коловим рухом тулуба обійти ліву стійку.

На «п'ять» змахом лівої ноги вліво в сторону та поштовхом рук від жердини зробити ривок лівим боком та приземлитись на праву ногу біля проходу в третю секцію.

По розподілам вправи виконувати 2-3 рази, потім в цілому в повільному та швидкому темпі. З правим проходом виконувати з дзеркальним відображенням (як з лівим проходом).

**Завал** – долається двома способами: перелізання з опорою на руки (високий повал); пролізання (низький повал).

Перелізання з опорою на руки – підбігти до перешкоди, упертися руками на верхній край, трохи присісти, відштовхнутися ногами від землі, вийти в упор на прямі руки.

Піднімаючи праву або ліву ногу, упертися на внутрішню частину стопи, не зупиняючись перенести через перешкоду праву або ліву ногу, зіскочити та продовжити рух.

**Пролізання** – сильно прогнутись впоперек перед перешкодою, махову ногу разом тулубом направити вперед, відштовхнутися руками від землі, приземлитися маховою ногою на всю стопу та продовжити рух (рис. 17).

Навчання подолання цієї перешкоди необхідно проводити в цілому в повільному темпі з поступовим його підвищенням.



**«Пожежна драбина»** – підйом здійснюється почерговим перехопленням руками та переступанням ногами (рис. 18). При цьому слід зауважити що в будь який момент підйому слід знаходитись мінімум у триопорному положенні. Хват руками прямий. Ноги стають на сходинки середньою частиною стопи.

Наверху перешкоди упертись руками на верхній край, відштовхнутись ногами, вийти в упор на руки та коліна, піднятись.

Навчання проводити в повільному темпі, у разі потреби на невеликих висотах (до половини драбини).

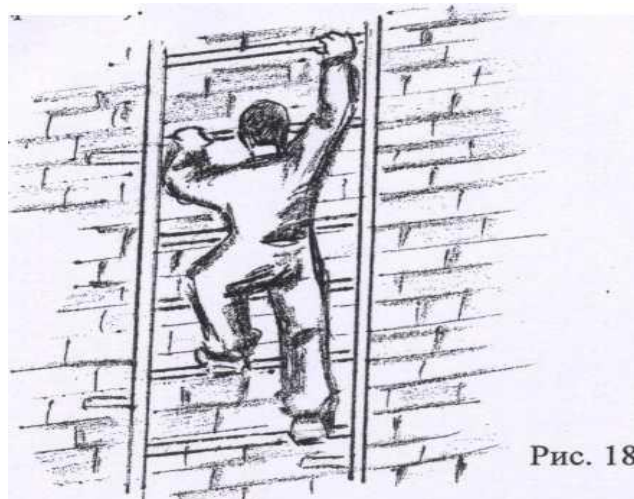




Рис. 19

«**Вертикальна жердина**» – долається спуском зверху донизу (рис. 19). Для спуску необхідно захватити жердину руками, потім відштовхнутись ногами від опори, стрибнути на жердину та обхопити її ногами навхрест. Руки по чергово перехоплюють жердину докінця спуску, грудьми притискуватись до жердини. При приземленні ноги повинні відпустити жердину і стати на опору з паралельними стопами.

Навчання починається на землі, підскочити в гору як можна вище, схопити жердину руками і обхопити ногами, виконати спуск. Після засвоєння техніки спуску на землі переходити до подолання перешкоди в цілому.

### 3. Організація заняття на смузі перешкод

Навчальні заняття є основною формою фізичної підготовки. Вони проводяться в закладі вищої освіти на практичних, теоретичних, показових заняттях. Практичні заняття – основний вид навчальних занять по фізичній підготовці. Вони організуються та проводяться з метою оволодіння прикладними навичками, для розвитку та вдосконаленню фізичних, спеціальних, психічних якостей.

Навчання подоланню смуги перешкод виконується шляхом багаторазового практичного їх виконання з наступним виправленням помилок.

Організація учбових занять включає наступні елементи: планування, підготовку до занять, контроль за якістю їх проведення. Практичні заняття проводяться комплексно, ЗФП (гімнастика, легка атлетика) та спеціальна фізична підготовка (рукопашний бій, подолання смуги перешкод, спеціальні дії).

Процес оволодіння руховими навичками поділяється на три етапи: ознайомлення, навчання, удосконалення.

Ознайомлення має ціль створити у тих, хто навчається, цілісного уявлення про смугу перешкод. Ознайомлення проходить в наступній послідовності: назвати перешкоду; показати виконання подолання перешкоди в швидкому темпі; продемонструвати подолання перешкоди в повільному темпі або по розподілам, пояснюючи техніку виконання.

Під час ознайомлення слід вишикувати здобувачів так, щоб кожен добре бачив керівника. При демонстрації спочатку вказується на найбільш важливі положення та рухи, другорядним деталям увага не приділяється.

В складних випадках виконання дії необхідно доручати найбільш

підготовленим слухачам з тим, щоб керівник міг зосередити свої зусилля на окремих деталях техніки виконання.

Розучування має ціллю домогтися виконання правильної техніки подолання перешкод. Розучування проходить в наступній послідовності:

- подолання окремої перешкоди по розподілам або в цілому в повільному темпі в більш легких умовах ( з підтримкою);
- подолання окремої перешкоди в цілому в повільному темпі (без допомоги);
- подолання двох-трьох окремих перешкод в повільному темпі;
- подолання смуги перешкод в цілому в повільному темпі;
- виконання прийому в цілому, поступово прискорюючи темп.

Після того, як слухачі опанували техніку подолання перешкод, можна дати час для самостійного відпрацювання. Основну увагу на даному етапі треба звертати на закріплення навичок правильного виконання техніки подолання перешкод шляхом багатократного повторення. З цією ціллю широко використовується поточний метод виконання вправ.

Удосконалення має ціллю закріплення правильної техніки подолання перешкод, а також підвищення фізичних та психологічних якостей. Удосконалення проводиться в такій послідовності:

- подолання окремої перешкоди у максимально швидкому темпі;
- подолання двох-трьох перешкод у максимально швидкому темпі;
- подолання всієї смуги перешкод у максимально швидкому темпі (на час).

Основою практичного заняття на смузі перешкод є урок. Структура уроку: підготовча, основна, заключна частина.

Підготовча частина до 10-15 хв – організація тих, хто навчається, підготовка морфо-функціональної системи організму до заняття.

Основна частина 50-70 хв – оволодіння основними руховими та прикладними навичками та їх удосконалення. Розвиток фізичних, спеціальних та психічних якостей.

Заклучна частина 5-10 хв – приведення організму в спокійний стан, підведення, підсумків.

## Орієнтовний план-конспект заняття

№ з/п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
1	Підготовча частина: - шиккування - перевірка особового складу і огляд зовнішнього виду - постановка мети занять, учбових питань - заходи безпеки - вправи на місці - вправи у русі - хода, біг різними способами - вправи на розвиток сили, швидкості, гнучкості - шиккування для подолання перешкоди	15 хв. 1-2км	В одну лаву Звернути увагу на форму одягу Темп повільний Темп повільний, в кінці бігу збільшити швидкість Подолання проводити по двом напрямкам, групу перешикувати в колону по два
II	Основна частина	55 хв.	
	<i>1. Вивчення техніки подолання перешкоди "рукохід"</i>		
1.	Відпрацювання техніки захвату за першу поперечину та рух на наступну поперечину, зіскок	10 разів	Звернути увагу на хват руками за поперечину та координацію рухів ногами та руками. Призіскоку ноги в колінах повинні бути трохи зігнуті
2.	Долання висхідної частини перешкоди "рукоходу"	10 разів	Відстань між слухачами 5м. Початок виконання вправи тільки по команді викладача "Руш"
3.	Долання всієї перешкоди в повільному темпі	10 разів	Звернути увагу на рух руками та ногами
4.	Долання всієї перешкоди в швидкому темпі	5 разів	Останню спробу виконати з контролем часу
	<i>2. Вивчення техніки подолання перешкоди "паркан" силою</i>		
1.	Відпрацювання техніки захвату руками за споруду та стрибок вниз	10 разів	Звернути увагу на те, що розбіг має бути швидким. Руками захопити як можна далі за верхній край споруди. Після захвату руками м'яко стрибнути на землю, не долаючи "паркан"
2.	Долання перешкоди за допомогою партнера	5 разів	Партнер допомагає, підштовхуючі під тулуб
3.	Долання перешкоди без допомоги партнера в повільному темпі	10 разів	Відстань між слухачами 5-6 м, зіскок на трохи зігнуті ноги
4.	Долання перешкоди в швидкому темпі	5 разів	Звернути увагу на зіскок з перешкоди
III	Заключна частина	10 хв.	
1.	Біг в повільному темпі	2 хв.	Слідкувати за диханням
2.	Хода	1 хв.	
3.	Вправи для заспокоєння стану	2 хв.	Руки, тулуб, ноги під час потягування повинні бути розслаблені
4.	Шиккування групи		В одну лаву
5.	Підведення підсумків		Вказати на помилки, виставлення оцінок
6.	Організований ухід з заняття		Наведення порядку на робочих місцях

## 4. Заходи безпеки

Особливістю практичних занять по подоланню смуги перешкод є постійне ускладнення засобів виконання різних прийомів та дій на фоні високої емоційності, та великої витрати м'язової енергії курсантів (слухачів). Все це може призвести до різних травматичних ушкоджень.

Найбільш типовими травмами є : подряпини, синці, розтягнення, надриви та розірвання м'язів, зв'язок. Переломи кісток, вивихи суглобів зустрічаються рідко.

Основними причинами травм є:

- неправильне проведення практичних занять та порушення методики навчання прийомів і дій;
- непередбаченість місця занять та інвентарю;
- низька дисциплінованість курсантів під час пари;
- незнання викладачем функціонального стану курсантів (слухачів).

Заходи безпеки повинні бути спрямовані на попередження та запобігання травматичних ушкоджень і нещасних випадків, а не відмова від небезпечних та ризикових дій.

Заходи безпеки досягаються :

- чіткою організацією та методикою проведення занять;
- дотриманням правил попередження травматизму;
- якісною підготовкою місць занять та інвентарю;
- навчанням заходів безпеки – страховці, самостраховці.

Методика правильного проведення підготовчої частини є необхідним засобом попередження травм. Під час навчання низки рухових дій: пересуванню по вузькій опорі, стрибкам з опори – необхідно забезпечити страховку та допомогу.

По команді або сигналу викладача негайно зупинити дії. В разі появи ознак втоми, необхідно знизити навантаження або дати час на відпочинок.

В дощову погоду окремі перешкоди необхідно протирати ганчіркою.

## 5. Таблиця нормативів

(згідно наказу МВС України від 26.01.2016 року № 50 Про затвердження Положення «Про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України»)

№ з/п	Назва вправи	Оцінка	Чоловіки та жінки								Чоловіки										Жінки									
			перша категорія								друга категорія					третья категорія					другої та третьої категорій									
			до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	50+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	50+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	50+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	
1	Підтягування на перекладині, разів	5	16	15	14	13	12	11	10																					
		4	14	13	12	11	10	9	8																					
		3	12	11	10	9	8	7	6																					
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	5						40	35						30	25					25	20	30	27	24	21	18	15		
		4						35	30						25	20					20	15	27	24	21	18	15	12		
		3						30	25						20	15					15	10	24	21	18	15	12	9		
3	Комплексна силова вправа, разів за 1 хв	5	70	65	60	55	50			60	55	50	45	40			55	50	45	40	35									
		4	65	60	55	50	45			55	50	45	40	35			50	45	40	35	30									
		3	60	55	50	45	40			50	45	40	35	30			45	40	35	30	25									
4	Біг на 100 метрів (сек.)	5	12,8	13,2	13,6	14,0	14,5	15,0	16,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	17,0	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,5	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,5	
		4	13,2	13,6	14,0	14,4	15,0	15,5	16,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,5	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	18,0	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	20,0	
		3	13,6	14,0	14,4	14,8	15,8	16,0	17,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	18,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,5	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,5	
5	Біг на 1000 метрів (хв., сек.)	5								3,30	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,40	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,30	4,50	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,10	
		4								3,45	3,55	4,05	4,15	4,25	4,35	4,55	3,55	4,05	4,15	4,25	4,35	4,45	5,05	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20	5,40	
		3								4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,10	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,00	5,20	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	6,10	
6	Біг на 3000 метрів (хв., сек.)	5	11,30	12,00	12,30	13,00	13,30	14,0	15,0																					
		4	12,00	12,30	13,00	13,30	14,00	14,3	15,3																					
		3	12,30	13,00	13,30	14,00	14,30	15,0	16,0																					
7	Човниковий біг 10 x 10 метрів (сек.)	5	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	33,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	31,0	34,0	37,0	40	43,0	46,0	
		4	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	34,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	32,0	35,0	38,0	31	44,0	47,0	
		3	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	35,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	36,0	33,0	36,0	39,0	32	45,0	48,0	
8	Долання єдиної смуги перешкод (хв., сек.)	5	<b>1,25</b>	<b>1,30</b>	<b>1,35</b>	<b>1,40</b>	<b>1,45</b>	<b>1,50</b>	<b>1,55</b>	<b>1,30</b>	<b>1,35</b>	<b>1,40</b>	<b>1,45</b>																	
		4	<b>1,30</b>	<b>1,35</b>	<b>1,40</b>	<b>1,45</b>	<b>1,50</b>	<b>1,55</b>	<b>2,00</b>	<b>1,35</b>	<b>1,40</b>	<b>1,45</b>	<b>1,50</b>																	
		3	<b>1,35</b>	<b>1,40</b>	<b>1,45</b>	<b>1,50</b>	<b>1,55</b>	<b>2,00</b>	<b>2,05</b>	<b>1,40</b>	<b>1,45</b>	<b>1,50</b>	<b>1,55</b>																	



*Для нотаток*