

Учреждение образования
«Минский государственный дворец детей и молодежи»

К защите Отечества готов!

Сборник игр и эстафет
спортивной и военно-прикладной направленности

Минск, 2025

УДК 374.091.33
К11

Рекомендовано к изданию методическим советом
учреждения образования «Минский государственный дворец детей и молодежи»,
протокол № 4/211 от 31 января 2025 г.

Составители:

Быков С.Н., Стомба А.А., *культурные организаторы отдела детских и молодежных инициатив учреждения образования «Минский государственный дворец детей и молодежи»*

В сборнике рассматриваются вопросы воспитания физических способностей и специальных (прикладных) качеств у учащихся, особенности использования средств физической культуры; методика проведения игр и эстафет спортивной и военно-прикладной направленности.

Материалы могут быть использованы педагогами учреждений общего среднего и дополнительного образования детей и молодежи, а также при организации детских оздоровительных лагерей.

ISBN 978-985-7252-51-0

© УО «Минский государственный дворец
детей и молодежи», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Развитие физических способностей и специальных (прикладных) качеств...	5
Формирование прикладных умений и навыков.....	17
Методика проведения игры на местности.....	39
Игры для учащихся младшего школьного возраста.....	47
Игры для учащихся среднего школьного возраста.....	53
Игры для учащихся старшего школьного возраста.....	62
Заключение.....	82
Список использованных источников.....	84

ВВЕДЕНИЕ

Деятельность человека на производстве, в быту, во время службы в армии требует определенного уровня развития физических (двигательных) способностей и специальных качеств. Физическая подготовка в Вооруженных Силах Республики Беларусь и других силовых структурах является одним из основных направлений боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава.

Следует отметить, что уровень физической подготовленности подрастающего поколения и особенно юношей допризывного возраста не в полной мере отвечает требованиям, предъявляемым к ним современной службой в армии. Многие учащиеся старших классов имеют низкий уровень развития физических способностей (например, не могут подтягиваться на перекладине, сгибать и разгибать руки в упоре на брусьях, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия и т.д.). Это обусловлено в первую очередь массовой гиподинамией (зависимость от гаджетов, увлечение компьютерными играми, интернетом).

Для противодействия этим негативным тенденциям необходимо воспитывать у молодежи культуру здорового образа жизни («В здоровом теле здоровый дух»), исторической памяти («Помнить прошлое ради будущего»), повышать уровень самосознания детей и подростков так, чтобы их субъективная жизненная позиция формировалась на ценностях патриотизма, социальной ответственности.

В сборнике обобщен опыт проведения комплекса мероприятий военно-спортивного характера «К защите Отечества готов» в рамках летнего оздоровительного лагеря военно-патриотического профиля «Защитник Отечества» на базе Поста № 1 города-героя Минска (далее – лагерь). Характер служебно-боевой деятельности, а также возросшие объем и значимость задач, выполняемых Вооруженными Силами, предъявляют сегодня повышенные требования к физической и психологической подготовке их личного состава. Поэтому в рамках лагеря предлагается и апробируется комплекс мероприятий «К защите Отечества готов» по развитию физических способностей и волевых качеств, обеспечивающих физическую устойчивость к нагрузкам и психологическую готовность к деятельности в неблагоприятных и опасных условиях.

Также рассматриваются вопросы теории и методики физической подготовки учащихся, излагаются средства и методы развития физических и специальных качеств, рассматриваются вопросы формирования прикладных умений и навыков, необходимых в будущей армейской службе.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ И СПЕЦИАЛЬНЫХ (ПРИКЛАДНЫХ) КАЧЕСТВ

Силовые способности

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Развитие силы – это процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.

В физической подготовке учащихся следует уделять целенаправленному развитию и совершенствованию:

собственно силовых способностей (максимальной силы);

скоростно-силовых способностей (взрывной силы);

силовой выносливости.

Игры и игровые упражнения для развития силовых способностей

1. *«Вперед на руках»*. Построены в колонны по одному, направляющий в исходном положении – упор лежа, ноги врозь, которые держит руками второй номер. По сигналу первая пара быстро передвигается до финишной черты, пройдя которую, первый номер остается на противоположной стороне площадки. Второй игрок возвращается бегом назад и сам принимает положение упора лежа, а его ноги подхватывает третий номер, с которым они повторяют задание, и т.д. Выигрывает команда, последняя пара которой раньше пересечет финишную линию. Повторно эстафету целесообразно проводить в обратном порядке.

2. *«Борьба руками»*. Игроки, разделившись на команды, ложатся на живот (на гимнастический мат), поставив перед собой правую руку на локоть с взаимным захватом одноименной ладони лежащего напротив соперника. По сигналу игроки стараются максимальным напряжением прижать руку соперника к полу, за что начисляется выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Затем соперники по паре вступают в аналогичное противоборство левой рукой. Побеждает команда, участники которой наберут большее количество очков.

3. *«Перетягивание в парах»*.

Вариант 1. На площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Игроки становятся шеренгами за дальними линиями, распределившись (согласно весовой категории) парами. По сигналу «Сойдись!» - пары подходят к средней линии и берутся (кистью за запястье) за руки. По сигналу «Тяни!» - каждый старается утащить своего соперника за линию своего «дома». Проигравший становится «пленным». После

окончания перетягиваний подсчитывают пленных, и они возвращаются в свои команды.

Вариант 2. Двое играющих берутся левыми руками (лучше всего взять соперника за запястье, чуть выше ладони). Перед каждым на расстоянии 12 м ставят гимнастические булавы (кегли). Каждый из играющих старается, перетягивая противника, правой рукой схватить булаву.

Вариант 3. В парах, сидя спиной друг к другу и соединив руки в локтевых суставах. Силовое единоборство, стремясь наклонить соперника в свою сторону.

4. *«Перетягивание палки».* Игроки садятся лицом друг к другу и упираются ступнями, держа в руках гимнастическую палку (в горизонтальном положении). По сигналу они тянут палку каждый в свою сторону. Проигрывает тот, кто отпустит ее или будет приподнят. Игра повторяется три раза с 20-секундными перерывами для отдыха.

5. *«Перетягивание каната».* Две команды с одинаковым количеством игроков становятся по обе стороны разделительной линии. По сигналу каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону за разделительную линию.

6. *«Перестановка гири через гимнастическую скамейку и обратно».* Исходное положение – стоя на коленях, гири справа и слева около голеней: а) левую гирю перенести через скамейку и поставить справа; б) правую гирю перенести и поставить слева; в) левую гирю перенести и поставить справа от себя; г) правую гирю перенести и поставить слева от себя.

Упражнение выполняется в течение одной минуты, учитывается количество переносов гири через скамейку.

7. *Эстафета 3х20 м.* Передвижение в приседе с набивным мячом 5 кг (или диском от штанги 5-10 кг), мяч удерживается согнутыми руками перед грудью – передвижение на прямых руках в упоре лежа без помощи ног – передвижение спиной вперед в упоре лежа сзади.

8. *Комбинированная эстафета.* Старт из упора лежа – бег 15 м до перекладины – 4 подтягивания из виса на высокой перекладине – бег 15 м до брусьев – 10 отжиманий в упоре на брусьях – бег 15 м с партнерами на спине – 10 отжиманий на полу – бег до каната (шеста) – залезание на канат (шест) – спуск – бег 15 м до финиша.

Скоростные способности

Под *скоростными способностями* понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных возможностей. К *элементарным формам* относятся четыре вида скоростных способностей: 1) способность к быстрому реагированию на сигнал (время двигательной реакции); 2) способность к выполнению одиночных локальных

движений с максимальной скоростью (скорость одиночного движения); 3) способность к быстрому началу движения; 4) способность к выполнению движений в максимальном темпе (частота движений).

К комплексным формам проявления скоростных способностей относятся:

1) способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной; 2) способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости; 3) способность переключаться с одних действий на другие (скоростная ловкость).

Скоростные способности имеют большое прикладное значение. От уровня их развития зависит успех в определенных видах производственной и военно-профессиональной деятельности (например, в летном деле, при выполнении функций оператора в промышленности, энергосистемах, системах связи и др.). В повседневной жизни достаточно ситуаций, требующих мгновенного реагирования, особенно в экстремальных ситуациях – на транспорте, производстве и т.п. Например, при переходе улицы внезапно появившаяся машина представляет серьезную угрозу для пешехода, и ситуация определяется его способностью быстро найти правильный способ ее решения.

Подвижные игры для развития двигательной реакции

1. *«Неуловимый шнур»*. На пол кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков). Игроки выполняют различные движения по указанию учителя (руки вверх, в стороны, вперед, на пояс, приседания, наклоны и др.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног. Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому.

2. *«Поймай палку»*. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м. Каждый из игроков придерживает указательным пальцем гимнастическую палку, поставленную на пол (землю) вертикально. По сигналу игроки стремятся поменяться местами так, чтобы успеть подхватить палку партнера, не дав ей упасть.

Расстояние между игроками можно постепенно увеличивать.

3. *«Успей поймать мяч»*. Один из двух играющих, стоящих лицом друг к другу, держит на вытянутых вперед руках мячик или кубик. Второй стоит, опустив вниз руки или заложив их за спину. Первый неожиданно для второго выпускает из рук мяч. Второй должен успеть поймать его в полете одной рукой. Побеждает тот, кто из 10 попыток больше другого поймает мяч или кубик.

4. *«Вызов номеров»*. Две команды выстраиваются шеренгами за линией старта и рассчитываются по порядку (начиная с правого фланга). Игроки запоминают свои номера. На расстоянии 5 м от команд проводится линия финиша. Руководитель громко называет какой-либо номер, и игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут к линии финиша. Победитель приносит своей команде выигрышное очко. После финиша игроки снова

занимают свои места в командах. Так же по вызову бегут другие игроки. Игра продолжается до тех пор, пока не будут 2-3 раза вызваны все участники. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

5. *«Кто быстрее».*

Вариант 1. Играющие стоят лицом друг к другу. Один из них кладет ладони рук сверху на ладони партнера. Партнер пытается быстрым движением (легким ударом ладонью руки) запяtnать одну из кистей рук соперника. Тот, в свою очередь, должен сделать быстрое движение рукой в сторону, чтобы избежать удара. Игрок, запяtnавший кисть соперника большее количество раз из 9-11 попыток, становится победителем.

Вариант 2. Играющие принимают упор лежа лицом друг к другу. Один из них пытается запяtnать партнера рукой его одноименную руку ниже локтя. Соперник старается как можно быстрее убрать руку. Побеждает тот, кто из 7-9 попыток большее количество раз запяtnает соперника.

6. *«Успей перебежать».* Команды выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2-3 м от средней поперечной линии. На этой линии против каждой команды становятся по два участника, вращая длинную скакалку в направлении от колонны. По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть. Пробежавшие участники выстраиваются в колонну на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

Подвижные игры для развития скоростных способностей

1. *«Бег-преследование».* Игроки делятся на две команды, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются одна позади другой. Расстояние между шеренгами 2 м. В 15-20 м перед первой шеренгой проводится финишная линия. По сигналу обе команды с высокого (или низкого) старта бегут к финишной линии. При этом игроки задней шеренги стремятся догнать и касанием руки запяtnать (осалить) бегущего перед собой игрока передней шеренги, а тот старается не допустить этого. Игроки, которых запяtnали до финишной линии, должны остановиться и поднять вверх правую руку. Подсчитывается их количество. Возвратившись обратно к стартовой линии, команды меняются местами и ролями, и игра повторяется еще раз. Команда, запяtnавшая больше игроков, выигрывает.

2. *«Кто дальше бросит и успеет поймать мяч в беге».* Бросок мяча из полуприседа вперед с последующим быстрым стартом. Догнать летящий мяч и поймать его как можно дальше от линии старта.

3. *«Кто самый быстрый и ловкий».* Стоя у стартовой линии, направляющие подбрасывают мяч, бегут вперед и возвращаются на свое место с такой скоростью, чтобы успеть поймать мяч. Побеждает команда, у которой окажется в сумме наибольшее расстояние от стартовой линии (учитываются лишь случаи, когда мяч был пойман). Отмечают и личный рекорд.

4. «*Потяни веревочку*». На пол кладут веревку. У концов веревки спиной друг к другу становятся двое играющих. Перед каждым из них на расстоянии 5-7 м поставлена поворотная стойка. По сигналу игроки стараются быстрее обежать стойку и, вернувшись к веревочке, дернуть ее за конец в свою сторону. Побеждает тот, кому удастся это сделать первому.

Игра повторяется несколько раз.

Скоростная выносливость. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называют скоростной выносливостью.

Упражнения для развития скоростной выносливости:

1. Бег с максимальной скоростью 5×50 м при незначительном периоде отдыха (не более 1,5 мин.).
2. Челночный бег 10×10 м, 5×20 м.
3. Повторный бег 4×120 м с околопредельной и максимальной скоростью.
4. Бег 80 м + 100 м + 120 м + 100 м + 80 м с околопредельной и предельной скоростью.
5. Бег с максимальной частотой движений в упоре стоя (у гимнастической стенки) в течение 15-20 сек.
6. Передачи баскетбольного мяча в стену в быстром темпе (от груди, из-за головы) в течение 20 сек. с фиксацией результата.
7. Подвижная игра «*Кто быстрее*». На одной лицевой линии баскетбольной площадки устанавливается 5 кеглей одного цвета (например, синего), а на противоположной лицевой линии – 5 кеглей другого цвета (например, красного). Задача игроков каждой команды как можно быстрее поменять кегли местами.

Быстрота торможения

В двигательных действиях есть еще одно специфическое проявление скоростных способностей – быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться или начать движение в другом направлении или переключиться на другое действие.

Упражнения на быстроту торможения:

1. Бег с изменением скорости: после рывка быстро остановиться (по свистку, хлопку, заданному сигналу), затем вновь выполнить рывок и т.д.
2. Бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжок вверх, назад, вправо, влево).
3. Бег с быстрым изменением направления движения по сигналу (например, с поворотом на 180°).
4. Переход с обычного бега на бег спиной вперед по сигналу (и наоборот).
5. Челночный бег 5×5 м, 7×4 м.

6. Бег с пролезанием по ходу движения под различными препятствиями (барьер, гимнастический конь, обруч, натянутая на высоте 70-80 см веревка или резиновая лента и т.д.).

7. Бег между пятью флажками (стойками), меняя направление («конверт»).

8. Подвижная игра «Семафор». Преподаватель поднимает руки вверх – группа бежит в колонне по одному. Преподаватель опускает руки до уровня плеч – все должны быстро остановиться. После второй команды можно сделать не более двух шагов.

Методы развития скоростных способностей

Основными методами развития скоростных способностей являются:

1) метод повторного выполнения двигательных действий с установкой на максимальную скорость движения; 2) метод вариативного (переменного) упражнения с варьированием величины сопротивления, скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях; 3) игровой метод; 4) соревновательный метод.

Метод повторного выполнения упражнения - основной метод при развитии скоростных способностей.

Сущность метода заключается в том, что одно и то же скоростное упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Этот метод позволяет проявлять физические усилия (скоростные, скоростно-силовые) на высоком, зачастую на максимальном уровне. Он является одним из ведущих методов воспитания скоростных способностей.

При выполнении скоростных упражнений повторным методом необходимо придерживаться следующих правил:

1) продолжительность одного повторения (одномоментной нагрузки) должна быть достаточно кратковременной, чтобы к концу выполнения скорость передвижения (темп движений) не снижалась;

2) скорость передвижения (или темп движений) должна быть максимальна при каждом повторении;

3) интервал отдыха между повторениями должен быть такой продолжительности, чтобы обеспечить достаточно полное восстановление работоспособности к очередному повторению упражнения;

4) упражнения следует выполнять сериями, число повторений упражнений в каждой серии невелико и ограничивается способностью занимающихся выполнять нагрузку с околопредельной и предельной интенсивностью.

Однако систематическое стереотипное повторение движений с максимальной скоростью приводит к стабилизации скорости на достигнутом уровне, возникновению так называемого «скоростного барьера». Поэтому

в процессе воспитания скоростных способностей необходимо выполнять упражнения не только в стандартном, неизменном виде, но и в вариативных, изменяющихся формах и условиях.

Метод вариативного упражнения. Предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях, что стимулирует активные мышечные напряжения, способствующие повышению скорости движений. Например, метание гранаты различного веса, а также движений с высокой интенсивностью (в течение 45 с) и движений с меньшей интенсивностью - в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

Выполнение скоростных упражнений в облегченных условиях стимулирует предельно быстрые движения, превышающие по скорости движения в обычных условиях (бег по ветру, бег под горку с небольшим уклоном и др.).

Повторно-прогрессирующий метод. Его особенность состоит в том, что каждое очередное повторение несколько увеличивается.

Например, занимающиеся выполняют повторные беговые нагрузки по схеме: 20 м + 30 м + 40 м.

Игровой метод. Предусматривает выполнение разнообразных двигательных действий в условиях проведения спортивных и подвижных игр, требующих проявления быстроты движений.

Предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимальной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр, где каждый участник стремится превзойти соперника в предмете игры. Поэтому важно подбирать игры, требующие проявления быстроты движений, скоростной выносливости и скоростно-силовых способностей.

Выбор игр и игровых заданий определяется конкретными задачами учебно-тренировочного занятия, имеющимися условиями, возрастом, полом и степенью подготовленности школьников.

Данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».

Соревновательный метод. Сущность его заключается в том, что упражнения выполняются в форме соревнований с установкой на улучшение своего личного достижения или победу над соперником.

В рамках одного занятия упражнения на развитие скоростных способностей целесообразно планировать в начале основной части урока, пока у занимающихся не наступило утомление. В рамках недельного цикла скоростные нагрузки должны проводиться не менее трех раз. В случае более редких повторений следовой эффект снижается, и работа становится менее эффективной.

Число повторений того или иного упражнения лимитируется началом снижения скорости выполнения двигательных действий, вызванного

нарастающим утомлением. Дальнейшая работа на фоне утомления для роста скоростных способностей неэффективна.

Интервалы отдыха между повторениями должны быть полными, т.е. такой продолжительности, чтобы занимающийся мог повторить очередную попытку без снижения скорости.

Координационные способности

В повседневной жизни человека присутствуют различные травмоопасные ситуации, которые требуют от него быстрой и точной оценки пространственно-временных параметров движений, адекватной реакции, мгновенного выбора единственно правильного решения. Все это возможно лишь при высоком уровне развития координационных способностей.

Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения точно, целесообразно и находчиво, т.е. наиболее совершенно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

В физической подготовке первоочередное внимание следует уделять целенаправленному развитию и совершенствованию следующих способностей:

способность к ориентированию в пространстве;

способность сохранять равновесие;

способность к перестраиванию двигательных действий;

статокинетическая устойчивость;

способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Данные координационные способности являются наиболее значимыми и универсально представленными в различных видах трудовой, спортивной и оборонной деятельности.

Проявление координационных способностей зависит от:

1) способности человека к точному анализу движений;

2) сложности двигательного задания; уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);

3) смелости и решительности;

4) возраста;

5) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Основным средством развития и совершенствования всех этих способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. К ним относятся гимнастические и акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры, единоборства, кроссовый бег, слалом, комбинированные эстафеты, полосы препятствий и т.д.

Подвижные игры и игровые упражнения на координацию движения

1. *«Вращай одновременно»*. Руку вращать справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. По сигналу поменять направление движений.

2. *«Руби-пили»*. Правая рука имитирует движение пилы (вперед-назад), а левая рука в этот момент изображает движение топора (вверх-вниз). По сигналу поменять движения рук (правая рука «рубит», а левая «пилит»).

3. *«Похлопать по затылку и погладить живот»*. Ладонь правой руки выполняет похлопывание по затылку, одновременно ладонь левой руки гладит круговыми движениями живот. По сигналу поменять двигательные действия руками.

4. *Игровые упражнения с несколькими мячами*.

5. *Игра-соревнование «Бег по узкому коридору»*.

С помощью веревок (лент, гимнастических палок) на полу или площадке обозначается «коридор». Длина «коридора» - 20 м, ширина – 50 см (позже можно уменьшить до 30 см). Занимающиеся делятся на две равные команды, и они в колоннах по одному становятся перед стартовой линией, расположенной в 5 м от начала «коридора». Расстояние между колоннами – 45 м. В конце «коридора» перед каждой колонной ставится поворотная стойка (флажок, кегля). По сигналу педагога первые игроки команд бегут каждый по своему «коридору», оббегают поворотную стойку слева, возвращаются и касанием руки дают старт следующему игроку своей команды, а сами становятся в конец колонны и т.д. Из «коридора» выходить нельзя. Игрок, нарушивший это правило, наказывается штрафными очками. Игра проводится несколько раз.

Упражнения на ориентирование в пространстве тесно связаны с упражнениями на точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений.

Развитие и совершенствование пространственно-динамической точности движений осуществляется по двум направлениям:

1. Воспитание способности точно оценивать пространственные условия двигательных действий. Например, точно определить расстояние до мишени или партнера, дистанцию до соперника в рукопашном бою и т.д. Воспитанию такой способности помогает осознанное формирование установки на запоминание и различие тех или иных расстояний, постоянные коррекции в виде срочной информации и т.д.

2. Непосредственное выполнение заданий на точность (выполнить бросок малого мяча или гранаты в мишень, передать мяч партнеру в беге и т.п.) и дифференцирование пространственных, а также временных и силовых параметров движений.

В этом случае применяют разные приемы, такие, например, как воспитание чувства усилия, вначале при «контрастных заданиях», затем

при «сближаемых заданиях». Например, метание гранаты на 20 и 40 м (это контраст) и то же самое на 25 и 30 м (сближение).

Общая выносливость

Общая выносливость – это способность человека к продолжительной физической работе умеренной интенсивности (аэробного характера, частота сердечных сокращений – 130-140 уд/мин.) с функционированием большей части мышечного аппарата (например, ходьба на лыжах, плавание, гребля).

Общая выносливость имеет большое прикладное значение. Она необходима в производственной и военно-профессиональной деятельности. Это объясняется тем, что между выносливостью и работоспособностью человека существует прямая связь. Более выносливые люди могут выполнять больший объем работы (умственной и физической), меньше устают и меньше подвержены психофизическим напряжениям.

Общая выносливость легко переносится с одного вида физической деятельности на другой, так как она обеспечивается аэробной производительностью организма.

Аэробная производительность – способность организма осуществлять энергетическое обеспечение движения за счет аэробных (т.е. протекающих с участием кислорода) реакций. Поэтому независимо от того, плышет человек, бежит или продолжительное время идет на лыжах, механизм энергообеспечения всех этих видов физической нагрузки будет практически единым (окисление углеводов и жиров кислородом). Работа определяется согласованным функционированием прежде всего сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма. Чем выше работоспособность этих систем, тем больше объем кислорода в единицу времени способен потреблять человек во время напряженной мышечной работы и тем дольше может выдержать заданный темп.

Развитие выносливости – это процесс повышения уровня работоспособности мышц, т.е. возможности максимально длительно напрягаться в статическом и сокращаться в динамическом режимах работы.

В прикладной физической подготовке основными задачами развития общей выносливости являются:

1. Способствовать повышению максимального уровня потребления кислорода как важнейшего фактора аэробной производительности.
2. Развивать способность поддерживать длительное время работу в условиях максимального потребления кислорода.
3. Совершенствовать быстроту развертывания согласованной работы сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма.

Подвижные игры для развития общей выносливости

1. «Сумей догнать». Участники игры становятся на беговой дорожке так, чтобы между ними была одинаковая дистанция (например, участники стоят

через каждые 25 м один за другим). По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого игрока – не дать себя догнать и постараться коснуться рукой впереди бегущего, чтобы выключить его тем самым из дальнейшей борьбы. Осаленные игроки покидают дорожку, остальные бегут дальше.

Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся трое самых выносливых игроков. Можно выявить и единоличного победителя.

2. *«Гонка с выбыванием»*. Участники игры одновременно начинают бег с внешней стороны очерченного (или размеченного стойками) круга диаметром 10-15 м. После каждых двух кругов из игры выбывает участник, который пересек линию старта последним. Если это сделали одновременно два игрока, они оба продолжают бег. Постепенно менее выносливые отсеиваются, а остальные продолжают бег. Победителем считается тот, кто останется единоличным лидером.

По усмотрению руководителя игры участникам гонки можно вручить перед стартом по набивному мячу или одеть заплечные рюкзаки с грузом.

3. *«Эстафета-поезд»*. Перед командами, стоящими в колоннах, проводится линия, в 10-15 м от нее ставится стойка, булава или набивной мяч. По сигналу первые номера команд обегают стойку. Когда они возвращаются за стартовую черту, к ним (обхватив за пояс) присоединяются вторые номера, и теперь уже игроки вдвоем обегают стойку. Затем к ним «прицепляются» третьи номера, после очередного круга – четвертые и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая «вагончики» поезда (не расцепляя рук), закончит перебежку и займет исходное положение.

Игру можно повторить, перестроив участников в колоннах (играющие располагаются в обратном порядке).

Специальные (прикладные) качества

Специальные (прикладные) качества – это способность организма противостоять специфическим (неблагоприятным) воздействиям внешней среды (например, укачиванию в автомобиле, на море, в воздухе, недостаточного парциального давления в горах и др.). К прикладным специальным качествам относятся: устойчивость к гипоксии (кислородному голоданию), укачиванию, перегрузкам, вестибулярная устойчивость.

Подвижные игры для тренировки вестибулярного аппарата

1. *Игровое задание «Кто дольше удержит равновесие в положении «ласточка»*.

2. *«Восьмерка одной ногой»*. Выполнить как можно больше восьмерок правой ногой махом вперед и назад с сохранением равновесия.

3. *«Стойка на пятках»*. Приподнять носки и как можно дольше выполнить равновесие на пятках, руки произвольно.

4. *«Аист»*. Стойка на одной ноге после поворота на 360°.

5. *«Шатун»*. После трехкратного кружения выполнить различные задания – пройти по прямой линии, выполнить упражнения в равновесии и пр.

6. *«Кувырки и ласточка»*. Игроки должны выполнить три быстрых кувырка вперед и сразу же перейти в равновесие на одной ноге. Тот, кто не смог зафиксировать равновесие в течение 3 сек., выбывает из игры.

7. *«Кто быстрее?»*. Два игрока стоят рядом возле дорожки из гимнастических матов. По сигналу они выполняют серию кувырков вперед. Выигрывает тот, кто первым преодолел всю дорожку.

8. *«Качающееся бревно»*. Две команды построены в колонну по одному за общей стартовой линией. В 7 м перед каждой колонной на высоте 1 м подвешено на двух металлических тросах или цепях свободно качающееся гимнастическое бревно, у ближайшего конца которого ставится табурет, а за дальним – кладется гимнастический мат. По сигналу направляющие игроки колонн бегут к своему бревну, с помощью табурета взбираются на него, после чего, ловко балансируя, продвигаются к дальнему концу бревна и прыжком с него на мат дают старт следующему игроку своей команды. Участник, потерявший равновесие и спрыгнувший с бревна преждевременно, вновь начинает движение по нему с табурета. Побеждает команда, игроки которой быстрее завершат игру.

9. *«Сохрани равновесие»*.

Вариант 1. Две команды построены в колонну по одному за общей стартовой линией. В 10 м перед каждой колонной – бум, а через 5 м за ним установлена поворотная стойка. По сигналу руководителя первые игроки каждой колонны устремляются вперед, пробегают по буму, затем добегают до поворотной стойки, огибают ее слева и возвращаются обратно. Касанием руки передают эстафету следующему игроку своей колонны, после чего становится в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант 2. Занимающиеся делятся на 34 равные команды, построенные в колонны по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 3 м. Перед каждой колонной ставится гимнастическая скамейка, на которой равноудаленно расположены три набивных мяча, а через 10 м за скамейкой устанавливается поворотная стойка. По сигналу руководителя первые игроки каждой колонны устремляются вперед, пробегают по скамейке, перешагивая (перепрыгивая) через лежащие на ней мячи, затем добегают до поворотной стойки, огибают ее слева и возвращаются обратно. Касанием руки передают эстафету следующему игроку своей команды.

Если игрок во время бега по буму (или по скамейке) потеряет равновесие и сойдет с него, он обязан возобновить движение с начала бума (скамейки), а сбив мяч, поставить его на место.

Вариант 3. Игроки выполняют 8-10 вращений головой против часовой стрелки (глаза закрыты) и сразу встают в стойку на одной ноге, другая согнута

назад, руки на пояс. Кто точнее сохранит эту позу с открытыми глазами?
Усложнение: удержание позы с закрытыми глазами.

10. «Бег с кувырками».

Вариант 1. Занимающиеся при выполнении задания должны сделать кувырок вперед и добежать до определенной черты. Затем снова выполнить кувырок вперед и возвратиться на исходное положение. Кто сделает это быстрее?

Вариант 2. Бег – два-три кувырка вперед – бег к финишу.

Вариант 3. Бег до конца матов – кувырок назад – бег спиной к финишу.

Вариант 4. Бег – кувырок прыжком через препятствие высотой 80-90 см (гимнастическая палка, резиновая лента и т.п.) – бег к финишу.

11. «Бег с кувырками и прыжками».

Вариант 1. Бег – кувырок вперед (ноги скрестно) – поворот на 180° – кувырок назад – прыжок с поворотом на 180° – бег к финишу.

Вариант 2. Бег – кувырок вперед – прыжком поворот на 360° – кувырок назад – прыжком поворот на 180° – бег к финишу.

12. «Десантники».

Вариант 1. Играющие делятся на две команды (по 6-8 человек) и строятся в две колонны. Против каждой колонны кладется гимнастический мат. Край мата считается стартовой линией, через 10 м кладут второй мат, а перед ним на расстоянии 12 м – гимнастический мостик. Над вторым матом двое помощников держат обруч (нижний край на высоте до 80-100 см). Далее ставится гимнастическая скамейка, и поперек зала устанавливается гимнастическое бревно.

По сигналу руководителя игры первые номера команд выполняют кувырок вперед, затем бегут ко второму мату, оттолкнувшись от мостика, прыгают в обруч, далее пробегают по гимнастической скамейке, перелезают через бревно и, возвратившись назад, передает эстафету следующему участнику и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Вариант 2. Кувырок – бег 10 м – полет-кувырок через обруч (нижний край на высоте до 80-100 см) на 2-3 гимнастических мата – лазание вверх по гимнастической стенке – с подвешенного мостика прыжок вниз на гимнастический мат – кувырок вперед – бег к финишу.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИКЛАДНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Характер служебно-боевой деятельности, а также возросшие объем и значимость задач, выполняемых Вооруженными Силами, предъявляют сегодня повышенные требования к физической и психологической подготовке их личного состава. Поэтому в занятиях по физической подготовке с юношами следует включать специальные упражнения для развития не только физических

способностей, но и волевых качеств, обеспечивающих психологическую готовность к деятельности в неблагоприятных и опасных условиях. К ним относятся прежде всего решительность и смелость.

Решительность и смелость – проявления воли, характеризующиеся способностью быстро, продуманно и без колебаний принимать обоснованные решения в ответственные моменты деятельности, активно действовать в условиях риска и опасности для достижения цели. При этом важно правильно оценивать степень опасности или риска, безотказно (не передумывая) выполнять осознанно принятые решения, предупреждая и подавляя в нужный момент сомнения, робость, страх.

Противоположностью волевых качеств являются нерешительность и трусость, которые проявляются в колебании, сомнении в момент принятия решения или реализации его. Нерешительный человек вначале откладывает решения или принимает поспешные, необдуманые решения, торопится избавиться от неприятного состояния напряжения.

Нельзя сделать человека смелым, мужественным, решительным с помощью одних разговоров. Его обязательно надо ставить в условия, когда требуется проявить эти качества. Именно на занятиях по прикладной физической подготовке могут быть созданы условия, при которых проявляются волевые качества.

При воспитании решительности и смелости следует применять специальные физические упражнения, в которых присутствуют элементы риска или опасности и требующие преодоления чувства боязни и колебания. Направленно воздействующие физические упражнения, военизированные и военно-спортивные игры способствуют формированию конкретных психических качеств и свойств личности, определяющих успешность деятельности в экстремальных ситуациях.

Комбинированные эстафеты

1. *Эстафета «Смелые и ловкие»*. Бег по гимнастической скамейке (бревну) – прыжок через вертикальное препятствие (барьер) – влезание по канату до отметки 2,5-3 м – перелезание на гимнастическую стенку – с подвесного мостика соскок вниз на гимнастический мат – кувырок вперед – бег до финишной линии.

После того как первый игрок преодолел весь комплекс препятствий и финишировал, стартует второй участник и т.д.

Команда-победительница определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.

2. *«С каната на канат»*. Перед каждой командой висят два каната вертикально на расстоянии 0,5 м друг от друга. Каждый участник команды залезает по одному канату, поднявшись до красной ленточки, привязанной наверху, переходит на рядом висящий, по которому спускается вниз. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

3. *«Десантники»*. Кувырок – бег 10 м – полет-кувырок через гимнастический обруч (нижний край на высоте 100 см) на 2-3 гимнастических мата – лазание вверх и в сторону по гимнастической стенке – с подвесного мостика спрыгнуть в обруч с приземлением на гимнастический мат – бег по перевернутой гимнастической скамейке – полет-кувырок через обруч – бег к финишу.

4. *«Бег с препятствиями»*.

Вариант 1. Перед каждой командой устанавливаются по две гимнастические скамейки, два мата и два гимнастических козла. На бегу участники эстафеты преодолевают все препятствия на пути и возвращаются назад к стартовой линии, обегая препятствия сбоку. Выигрывает команда, которая первой закончила бег и получила меньшее количество штрафных очков.

Вариант 2. Прыжок с разбега через вертикальное препятствие (барьер, забор, кусты) – бег по буму – преодоление прыжком огневого заграждения длиной 2 м.

5. *Преодоление «военизированной полосы препятствий» с макетом автомата в руке*. Прыжок с разбега через «ров» – передвижение по балкам разрушенного моста (шагом или бегом) – лазание по наклонной лестнице с последующим переходом на шест и спуском по нему – прохождение ступеней разной высоты («разрушенная лестница») – ходьба по рукоходу – преодоление «траншеи» прыжком (при возможности организовать задымление места выполнения упражнения дымовой шашкой) – бег 10 м до финишной линии.

При адаптации занимающихся к преодолению военизированных полос препятствий следует добавить нервно-психическое напряжение, что можно приравнять к действиям в экстремальных условиях. Психологическое воздействие при преодолении препятствий может быть усилено за счет использования огневых и дымовых заграждений, шумовых эффектов, внезапно возникающих препятствий.

При выполнении упражнений повышенной сложности занимающиеся часто испытывают страх и нерешительность. Поэтому на первых этапах при воспитании решительности и смелости необходимо оказывать помощь, применяя страховку (поддержки), а также соответствующие словесные воздействия на сознание занимающихся (внушения) и убеждение.

Двигательные действия и задания, сопряженные с воспитанием смелости у молодежи допризывного возраста, должны постоянно усложняться: в противном случае они станут привычными и потеряют свой тренирующий эффект. Координационная сложность упражнений, ограничение времени на их выполнение, различные сбивающие факторы создают оптимальные условия для воспитания волевых качеств.

Воспитание решительности и смелости средствами физической культуры целесообразно проводить в следующей последовательности:

выполнение двигательных действий (приемов) с элементами риска и опасности в простой обстановке;

выполнение после физической нагрузки;

выполнение в комплексе с другими действиями;

выполнение отдельных упражнений при недостаточной видимости, в ограниченном пространстве, в средствах защиты.

Перед началом эстафет необходимо проводить подробный инструктаж учащихся о порядке работы и мерах безопасности. На занятиях строго соблюдать правила техники безопасности, чтобы исключить травматизм у юношей и девушек.

Подвижные игры и эстафеты с метанием

1. «Меткие метания».

Инвентарь: малые мячи, гимнастические булавы (кегли).

Место: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка.

Занимающиеся делятся на соревнующиеся пары, которым выдается по малому мячу и гимнастической булаве. Игроки каждой пары становятся лицом друг к другу по концам 10-метровой линии, в середину которой ставят булаву. На линии сделаны поперечные отметки на расстоянии 1 м. По сигналу руководителя игры игроки в парах начинают по очереди бросать мяч в булаву, стараясь попасть в нее. Сбивший булаву игрок переставляет ее на метр ближе к себе, и игра продолжается на тех же условиях.

Выигрывает тот, кто меткими метаниями приведет булаву к себе.

2. «Метко в цель».

Инвентарь: малые мячи 150 г (или теннисные мячи), мишени.

Место: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал.

Вариант 1. Команды построены в колонны по одному перед линией броска. Расстояние до вертикальной мишени 20-25 м. Мишень состоит из трех колец разного диаметра: верхнее – 60 см, среднее – 80 см, нижнее – 100 см.

В руках участников игры по три малых мяча. По сигналу игроки выполняют по три броска в цель. Попадание в верхнее кольцо оценивается в 4 очка, в среднее – 3 очка, в нижнее – 2 очка, в стойку мишени – 1 очко. Выигрывает команда, показавшая лучший результат.

Вариант 2. На площадке стоит щит с нарисованными концентрическими кругами (вертикальная цель). В центральном круге значится цифра 5, в последующих кругах – 4, 3, 2, 1. Броски мяча выполняются с расстояния 10 м. Каждому игроку начисляются очки в зависимости от того, в какой круг он попал. Побеждает тот, кто при трех бросках наберет больше очков.

3. «Гранатометчики».

Инвентарь: учебные гранаты, мишени, секундомеры, флажки.

Место: пришкольная спортивная площадка, в турпоходе.

Вариант 1. Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией, в руках участников по одной учебной гранате. По сигналу первый

участник быстро преодолевает 1-3 препятствия и с обозначенного места бросает гранату в мишень, а затем бегом возвращается назад. То же задание повторяет второй участник и т.д. Выигрывает команда, первой и с большим числом точных попаданий закончившая эстафету.

Варианты мишеней: 2-3 начерченных на земле концентрических круга, за попадание в которые команде начисляется 2-1 или 3-2-1 очка; «окоп» шириной 1 м, деревянный щит, изображающий танк, бронетранспортер.

Вариант 2. Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией, в руках (или в сумке) у каждого участника по три учебные гранаты. По сигналу первый участник быстро преодолевает первое препятствие (например, с разбега прыжок через «канаву») и с обозначенного места бросает гранату из положения стоя в мишень («окоп» шириной 1 м), затем пробегает 20 м, преодолевает второе препятствие и также с обозначенного места метает гранату в цель с колена, после чего переползает по-пластунски 10 м и метает третью гранату из положения лежа в деревянный щит, изображающий танк или бронетранспортер, и бегом возвращается назад. То же задание выполняет второй участник и т.д. Выигрывает команда, показавшая наилучший результат (время + число точных попаданий).

Передвижение на местности

К основным способам передвижения на местности относятся: бег, ходьба в полный рост, пригнувшись, бесшумно (крадучись), перебежки, переползание.

Бег. Применяется, когда нужно ускорить передвижение. Он может быть длительным равномерным и кратковременным интенсивным (бросок), чередоваться с ходьбой, переползаниями, применяться для разгона при преодолении небольших препятствий. Для большей устойчивости при беге по мокрому или скользкому грунту ногу следует опускать на всю ступню. При беге в гору нога ставится на грунт с носка, шаг делается небольшим, но частым, туловище наклоняется вперед. Особенностью бега в гору является активное отталкивание ногами и энергичная работа рук. При беге под гору нога ставится с пятки с опусканием на всю стопу. Туловище слегка отклоняется назад. Очень крутые склоны преодолевают, выполняя небольшие шаги и изменяя направление бега – зигзагом. По неглубокой (до колен) воде лучше бежать маленькими шагами, высоко поднимая колени. Встречающиеся на пути небольшие препятствия (канавы, ручьи, поваленные стволы деревьев и т.п.) следует преодолевать широким шагом, сохраняя темп бега и ритм дыхания.

Шаг при беге должен быть естественным по длине и свободным. Увеличивать скорость во время бега нужно за счет учащения шагов, а не их длины. Дышать нужно через нос и полуоткрытый рот: на 2-3 шага – вдох, на 2-3 шага – выдох. Выдох должен быть активным и полным.

Ходьба в полный рост. В основном применяется при продолжительном марше. Темп движения походным шагом – 120 шагов в минуту, при длине шага 75-80 см (скорость передвижения до 5,5 км/час). При движении в гору, по песку

и по свежей пахоте темп походного шага сокращается наполовину. Ходьба ускоренным шагом происходит при 135 шагах в минуту и длине шага 80-85 см (скорость передвижения до 6,0 км/час). Ходьба при длине шага более 90 см и темпом более 140 шагов в минуту становится нецелесообразной, так как это приводит к большому расходу сил, чем при беге.

Критическая скорость ходьбы – 4,45 м/сек., при ее достижении ходьба переходит в бег.

Ходьба пригнувшись применяется для быстрого преодоления небольших открытых участков местности.

Ходьба бесшумно (крадучись) – способ передвижения, используемый для скрытого подхода к объекту. При этом надо избегать возникновения шума от задевания за ветки. Шаг при такой ходьбе короче обычного. Нога ставится на землю мягко, осторожно. При передвижении на короткие расстояния ее лучше ставить на носок, медленно перенося вес тела на всю ступню. При передвижении на значительные расстояния одна нога ставится на пятку, а другая слегка сгибается до положения полуприседа.

Перебежки. Используются для быстрого преодоления участков местности. Перебежки обычно совершают от одного укрытия к другому, выполняются стремительно и внезапно; при этом важно уметь быстро вскакивать и падать. При падении нельзя оставаться на месте, следует переместиться вправо или влево на несколько метров. Протяженность перебежки в зависимости от условий может составлять 20-40 шагов.

Переползание – способ скрытого приближения к объекту и преодоления тех участков, где высота имеющихся укрытий не позволяет незаметно передвигаться в полный рост или пригнувшись. Поэтому в зависимости от обстановки и высот имеющихся укрытий могут применяться различные способы переползания:

1. Переползание на четвереньках (опора на кисти рук и стопы ног).
2. Переползание на полчетвереньках (опора на предплечья и колени).

К этому способу следует прибегать в местности, где есть небольшие укрытия.

3. Переползание на боку (опора на предплечье, кисть другой руки, голень и стопу другой ноги, развернутой коленом кверху). Применяется главным образом при транспортировке тяжелого груза в опасной зоне.

4. Переползание по-пластунски (опора на ноги, одна прямая, другая согнута, кисти и предплечья согнутых рук, локти в стороны, грудью касаются опоры). Этот способ обеспечивает большую скрытность передвижения на открытой местности.

5. Переползание по-пластунски при помощи обеих рук и одной ноги или одной руки и обеих ног.

6. Переползание с партнером на спине.

7. Переползание с грузом.

8. Отползание в сторону. Выполняется ничком. Для этого нужно напрячь тело и, чуть оторвав его от земли, на носках ног и руках резко переместиться

в нужную сторону. Если позволяет обстановка, переместиться в сторону можно и перекатом.

Упражнения в переползании разучивают на гимнастических матах, ковре или акробатической дорожке. Эти упражнения целесообразно включать в полосы препятствий, в подвижные игры и эстафеты.

Полоса препятствий

Полоса препятствий – вид испытаний, позволяющий оценить степень владения разнообразными двигательными умениями и навыками в нестандартных, усложненных условиях, а также уровень развития физических способностей и специальных качеств.

Занятия на полосе препятствий воспитывают смелость, решительность, развивают скоростные и скоростно-силовые способности, силу, ловкость, выносливость, вестибулярную устойчивость, равновесие.

Полоса препятствий оборуется в школьных спортивных залах, на пришкольных спортивных площадках.

Типовая полоса препятствий включает следующие элементы:

1. Линия начала полосы;
2. Участок для скоростного бега длиной 20 м;
3. Ров шириной поперек 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 отрезков (прямоугольный балок 0,2×0,2); первый длиной 2 м, второй – 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба – 1 м), третий – 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба – 2,8 м); разрывы между отрезками балок – 1 м, в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препятствий – вертикальные лестницы с тремя ступеньками;
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 4 ступенями);
8. Стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6 м, толщиной 0,4 м с двумя проломами (нижний размером 1×0,4 м расположен на уровне земли, верхний размером 0,5×0,6 м, на высоте 0,35 м от земли) и с прилегающей к ней площадкой 1×2,6 м;
9. Колодец и ход сообщения (глубина колодца – 1,5 м, площадь сечения поверху – 1×1 м; в задней стенке колодца – щели размером 1×0,5 м, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м, длиной 8 м с 1 изгибом; расстояние от колодца до траншеи по прямой – 6 м);
10. Траншея глубиной 1,5 м.

Способы преодоления отдельных элементов полосы препятствий

Ров преодолевается прыжком в широком шаге с приземлением на пятку маховой ноги с последующим перекатом на всю стопу.

Проходы в *лабиринте* преодолеваются в беге на слегка согнутых ногах, грудью вперед, при поворотах помогая рукой (одноименной направлению поворота) хватом за вертикальную стойку.

Можно преодолевать проходы лабиринта не грудью вперед, а боком (так называемый «маятник»).

Забор преодолевается следующими способами:

1. *Перелезанием с опорой на бедро*. Преодолевая препятствие, взяться руками за верхний край и толчком ногами выйти в упор. Перемахом одной ноги, затем другой сесть на препятствие, спрыгнуть вниз и продолжать движение.

2. *Перелезанием с опорой на грудь или живот*. С разбега (или с места), опираясь руками о верхний край препятствия и толчком ногами, выйти в упор. Далее, наклоняясь вперед, навалиться телом на препятствие (грудью или животом), держась одной рукой за верхний край, а другой, опираясь на нижнюю часть препятствия (80—100 см ниже верхней кромки). Затем, разгибаясь в тазобедренных суставах (взмахом ногами), оттолкнуться животом, перенести туловище над забором и приземлиться боком к препятствию на слегка согнутые ноги.

3. *Перелезанием «зацепом»*. С разбега в одном шаге от препятствия оттолкнуться одной ногой и, опираясь другой ногой о препятствие, ухватиться за его верхний край. Подтянуться, повиснуть боком (левым) к препятствию и, сгибая опорную ногу, перейти в вис с опорой плечом левой руки (так, чтобы верхний край препятствия был под мышкой). Махом другой ногой зацепиться пяткой (голенью) за верх препятствия и, подтягиваясь, лечь на живот. Правой рукой опереться с противоположной стороны и, перехватывая левую в хват сверху, перевалиться через препятствие, спрыгнуть на землю и продолжить движение. Зацепом преодолеваются препятствия высотой около 230 см.

4. *Перелезание силой*. С разбега, отталкиваясь одной ногой (или обеими ногами) от земли и опираясь другой о препятствие, захватить руками его верхний край. Подтягиваясь и помогая ногами, выйти в упор, лежа на согнутых руках с опорой грудью (животом). Далее перелезть через препятствие и спрыгнуть одним из следующих способов: а) с опорой на грудь; б) с опорой на бедро; в) из положения сидя (перемахом одной ноги, затем второй сесть на препятствие); г) с опорой на руки и ногу. Силой преодолеваются препятствия высотой до 230 см.

Действия на разрушенном мосту состоят из взбегания (сбегания) по наклонной доске, передвижения по балкам моста в одну и другую стороны, передвижения по вертикальной лестнице, безопорных прыжков и прыжков в глубину из положения стоя. При взбегании по наклонной доске необходимо туловище наклонить вперед, сделать 2-3 шага на носках слегка согнутых ног

и опереться руками о верхний край забора; не разгибаясь начать движение по первому отрезку балки. Передвижение *по балкам разрушенного моста* предъявляет повышенные требования к функции равновесия, пространственной ориентировке и осуществляется шагом или бегом. Сбегание по наклонной доске выполняется тремя-четырьмя короткими шагами, наклонив туловище вперед.

Преодоление разрушенной лестницы выполняется перелезанием через ступени или прыжками с опорой ногой на каждую ступень. При преодолении разрушенной лестницы в прямом направлении первые три ступени преодолеваются с обязательным касанием обеими ногами земли между ступенями. Первая ступень перепрыгивается (можно с наступанием на нее ногой). Вторая преодолевается с опорой на руку и ногу, третья - после наскока в утор, перелезанием с опорой на бедро. Под четвертой ступенью надо пробежать. При преодолении разрушенной лестницы в обратном направлении надо взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень и затем широкими шагами сойти вниз, наступая на каждую ступень одной ногой.

При преодолении **стенки с проломами** через нижний пролом следует проползти, а через верхний - пролезть. Для этого следует согнуться в тазобедренных суставах и одновременно направить в пролом маховую ногу, руку и голову. В обратном направлении стенку преодолевают прыжком с опорой на руку и ногу. При этом необходимо с разбега оттолкнуться перед препятствием толчковой ногой, подав туловище вперед, наскочить на препятствие, опереться на него свободной рукой и отведенной в сторону слегка согнутой ногой; не останавливаясь, пронести над препятствием толчковую ногу, соскочить с нее и продолжить движение.

Обязательно следует обратить внимание занимающихся на том, что в свободной руке (как правило правой) находится оружие и поэтому нужно правильно выбирать опорную руку.

Техника соскока в траншею заключается в следующем. Следует опереться рукой о край траншеи и, опуская ногу вниз, спрыгнуть на обе ноги с одновременным поворотом боком к траншее.

Передвижение по траншее осуществляется грудью вперед (обычным шагом и пригнувшись), боком (приставными шагами) и с поворотами.

Выскакивание из траншеи выполняется в основном двумя способами: с опорой на колено и с опорой о бруствер.

При метании гранаты из траншеи необходимо отставить правую ногу назад, перенести на нее тяжесть тела и, прогибаясь в пояснице, замахнуться, отводя руку с гранатой по дуге вверх назад; отталкиваясь правой ногой, метнуть гранату в цель захлестывающим движением руки.

После освоения различных способов преодоления отдельных препятствий, метания гранаты переходят к комплексному преодолению препятствий:

1. бег на 100 м, преодоление полосы препятствий в прямом направлении;

2. преодоление полосы препятствий в обоих направлениях (на время);
3. преодоление полосы препятствий в обратном направлении, бег на 100 м.

Примерные варианты полосы препятствий для юношей

Вариант 1. Длина полосы препятствий 90-100 м и ширина 45 м: 1) со старта лежа пробежать 30 м; 2) забежать по наклонному двухметровому бревну на бум высотой 120 см, длиной 7 м, пробежать до конца и соскочить; 3) пробежать 15 м; 4) преодолеть забор высотой 1,5 м, шириной 2 м с тремя горизонтальными перекладинами (на расстоянии 43 см одна от другой); 5) в 6 м от забора проползти по-пластунски под 8 воротами высотой 50 см и шириной 1,5 м, находящимися друг от друга на расстоянии 50 см; 6) из положения лежа метнуть гранату в ров шириной 1,5 м и глубиной 50 см, находящийся в 15 м от последних ворот; 7) пробежать 15 м; 8) перепрыгнуть через ров, в который металась граната; 9) пробежать 10 м. Финиш.

Вариант 2 (для юношей 9 класса): старт лежа; бег на 20 м; преодоление рва шириной 2,5 м; бег по бревну; преодоление забора высотой 1,5 м с опорой на грудь; бег по лабиринту длиной 6 м, шириной 2 м, высотой 1,1 м, ширина прохода 0,5 м, количество проходов 10; прыжок через ров шириной 1,5 м; бег на 60 м в обратном направлении.

Вариант 3 (для юношей 10-11 классов): старт лежа; бег 20 м; преодоление рва шириной 2,5 м; бег по бревну; преодоление забора из трех жердей высотой 1,5 м; бег по лабиринту; прыжок через ров шириной 1,5 м; преодоление забора зацепом или силой; бег в обратном направлении 80 м.

Каждый педагог может, а иногда и должен вносить в предлагаемые варианты полосы препятствий свои конструктивные изменения с учетом возможностей школы, ее спортивной базы, уровня подготовленности занимающихся и т.п. Так, например, с целью улучшения эксплуатационных качеств полосы препятствий в условиях школы и повышения безопасности на занятиях рекомендуется следующий вариант: линия старта, ров, лабиринт, забор с наклонной доской, разрушенный мост, разрушенная лестница, стенка с двумя проломами, ход сообщения – лабиринт высотой 90см.

При прохождении данной полосы препятствий занимающиеся должны преодолевать: лабиринт – за 68 сек.; забор – за 23 сек.; разрушенный мост – за 45 сек.; разрушенную лестницу в обоих направлениях за 24 сек.; стенку (в пролом и прыжком с опорой на руку и ногу) – за 1,5-2,0 сек.

В начале обучения высота и ширина препятствий несколько уменьшаются. Следует разучить преодоление отдельных препятствий, затем сочетание нескольких препятствий вместе. Только после этого переходят к преодолению полосы препятствий в целом. На первых занятиях скорость преодоления должна быть небольшой, по мере усвоения техники она увеличивается. Следует изменять последовательность, протяженность

и количество этапов полосы. Число повторений преодоления препятствий в одном занятии составляет 10-15 раз, а полосы в целом – до 6-8 раз.

Для успешного преодоления отдельных элементов единой полосы препятствий и выполнения специальных приемов и действий в занятиях необходимо включать избирательно направленные упражнения, развивающие у занимающихся скоростные и скоростно-силовые качества, силу, ловкость, выносливость, вестибулярную устойчивость.

Прикладное плавание

Прикладное плавание включает: плавание брассом на груди, плавание брассом на спине, плавание на боку, ныряние в длину и в глубину, преодоление водных преград, приемы спасания утопающего.

На базе владения прикладными способами плавания формируются военно-прикладные навыки плавания. Такие виды боевой деятельности войск, как формирование водных преград, десантирование в воду, требует от военнослужащих умения хорошо плавать в одежде, с оружием, с помощью подручных средств, нырять в длину и глубину, оказывать помощь на воде.

Игры с элементами прикладного плавания

Игры на воде помогают приобрести и закрепить прикладные навыки в плавании, нырянии, спасании и транспортировки утопающих.

При проведении игр на воде следует предусмотреть все меры безопасности, для чего надо заранее обследовать дно водоема и выбрать такое место, где нет ям, а также каких-либо предметов, о которые можно пораниться.

1. *«Переправа»*. Двое играющих входят в воду, держа в руках любое плавсредство (автомобильную камеру, плавательную доску, бревно и т.п.). По команде руководителя игры оба плывут на заданное расстояние, работая одними ногами способом кроль, брасс или брасс на боку. Выигрывает тот, кто приплыл первым. Помогать передвижению руками не разрешается.

2. *«С донесением вплавь»*. Игроки выстраиваются в одну шеренгу лицом к воде. Руководитель выдает каждому по листу бумаги. По сигналу играющие входят в воду и плывут до заранее определенной отметки, стараясь не замочить бумажный лист («донесение»), после чего возвращаются обратно. Выигрывает тот, кто первым возвратит руководителю игры сухой листок бумаги. Во время выполнения задания не разрешается останавливаться или идти по дну.

3. *«Переправь, не замочи»*. На одном берегу неширокого (25-30 м) водоема кладут одежду (куртку, рубашку, брюки и др.) – по количеству играющих. На противоположном берегу выстраиваются участники состязания. По команде они бегут к воде, переплывают водоем, берут в руку одежду и вплавь возвращаются обратно, стараясь, чтобы одежда не попала в воду. Выигрывает тот, кто вернулся первым и с сухой одеждой.

4. *«Водолазы»*. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По команде руководителя они достают различные предметы

со дна, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает та команда, участники которой быстрее достали все предметы. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов».

5. *«Достань пострадавшего»*. На глубоком месте (до 2-3 м) на дно опускается полотенце или кусок материи с грузом – это «пострадавший». Играющие по очереди ныряют за «пострадавшим» и поднимают его на поверхность воды.

6. *«Доставь пострадавшего на берег»*. Один игрок от каждой команды входит в воду и захватывает за руки или подбородок другого игрока своей команды. По сигналу играющие транспортируют своих партнеров до условленного места (15-20 м). На обратном пути «спасатель» и «тонущий» меняются ролями. «Тонущие» помогают «спасателям» движениями рук или ног. Участник эстафеты, выпустивший «тонущего», обязан на этом месте опять захватить его и продолжать транспортировку. Выигрывает пара, первой проплывшая к берегу.

7. *«Шатающееся бревно»*. В воде на глубине 1 м забиваются два столба на расстоянии 2 м один от другого. На этих столбах горизонтально укрепляется бревно длиной 5-6 м. Диаметр толстого края бревна, прикрепленного к столбам, – 15-20 см, а тонкого, шатающегося, - 10-12 см. Игроки каждой команды, ловко балансируя, по очереди продвигаются к дальнему (тонкому) концу бревна и возвращаются обратно. Побеждает команда, в которой большее количество игроков выполнили задание без потери равновесия и падения в воду.

8. *Эстафета с переодеванием*. Игроки делятся на две равные по силам команды. По сигналу первые номера стартуют в рубашках, куртках или другой одежде, которую снимают после проплывания дистанции и передают плывущему на следующем этапе. Участникам команд разрешается оказывать помощь друг другу при переодевании мокрой одежды.

9. *«Освободись от одежды»*. Игроки надевают одежду и по сигналу начинают переправляться на другую сторону водоема. В воде они должны снять с себя одежду и в руках с ней доплыть до противоположного берега. Выигрывает тот, кто первый выполнит задание.

При плавании в одежде лучше всего применять способы брасс и на боку.

10. *«Кто дальше прыгнет»*. Участники игры становятся на бортик бассейна на расстоянии 1 м друг от друга, захватывая пальцами ног край бортика. По команде руководителя выполняют прыжок вниз ногами толчком обеих ног от бортика и махом рук. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант игры: на расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде участники игры стараются перепрыгнуть через условный рубеж любым произвольным способом в положении вниз ногами.

11. *«Полет»*. Участники игры выстраиваются на бортике бассейна на расстоянии 1 м друг от друга. По команде руководителя выполняют прыжок

вниз головой. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

Вариант игры: на расстоянии 1,5-2 м от бортика бассейна протягивается веревка (или разграничительная дорожка, резиновая лента и т.п.), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

При проведении игр на воде не следует допускать переохлаждения играющих. Признаком чрезмерного охлаждения в воде является «гусиная кожа».

Прикладная туристская подготовка

Туризм – это экскурсии, походы и путешествия, в которых активный отдых сочетается с познавательными и образовательными целями.

В содержание прикладной туристской подготовки входят:

1) формирование знаний, прикладных умений и навыков, необходимых для практической деятельности (ориентирование на местности, преодоление препятствий, транспортировка пострадавшего и др.);

2) физическая подготовка;

3) воспитание самостоятельности и волевых качеств.

Ориентирование на местности

Ориентирование – это определение собственного местонахождения (точки стояния) в отношении сторон света и окружающей местности. Ориентироваться – значит уметь определять стороны горизонта и свое местоположение относительно местных объектов и элементов рельефа, выбрать нужное направление движения и выдерживать это направление в пути.

Ориентироваться на местности можно с помощью топографической карты, компаса, часов, солнца, звезд, луны, а также по местным предметам.

Ориентирование по топографической карте

Топографическая карта позволяет точно ориентироваться на местности и правильно выдержать намеченный путь. Учащимся прежде всего необходимо научиться правильно ориентировать карту и находить на ней точку своего стояния.

Ориентировать карту – это значит расположить ее так, чтобы верхняя сторона рамки была направлена на север, а нижняя – на юг. Способы ориентирования: 1) с помощью компаса следует найти направление на север и в этом направлении заметить какой-либо предмет. Затем необходимо повернуть карту так, чтобы ее верх был направлен на этот предмет, и карта будет ориентирована; 2) встать на какую-нибудь линию местности, обозначенную на карте (например, такой линией является дорога), повернуть карту так, чтобы направление условного знака дороги совпало с направлением дороги на местности. При этом следует убедиться, что предметы справа и слева

он дороги расположены так же, как и на карте. Если это условие выполнено, карта ориентирована правильно.

После ориентирования карты на ней определяется точка своего стояния. Проще всего это сделать по какому-нибудь местному предмету, изображенному на карте.

Условный знак этого предмета будет указывать точку стояния. Несколько труднее определяется точка стояния в том случае, когда поблизости нет никаких местных предметов. Для этого необходимо найти на местности два заметных предмета и опознать их на карте. Затем на карте линейкой или карандашом проводятся направления от местных предметов через условные знаки этих предметов. Точка пересечения этих направлений и будет точкой местонахождения.

Определив на карте свое местоположение, от точки стояния намечают путь дальнейшего движения, используя дороги, тропы, берег реки, просеки и другие удобные участки местности. Если таких удобных участков местности нет, составляют маршрут движения по компасу (азимуту).

Ориентирование по компасу

Компас – основной помощник при ориентировании на местности.

Основная часть компаса – магнитная стрелка. Она имеет свойство сохранять свое направление с юга на север. С помощью компаса легко определяются стороны горизонта. Для этого необходимо установить компас горизонтально и повернуть его так, чтобы северный конец магнитной стрелки оказался против буквы «С», которая обозначает север. При таком положении компаса буквы «В», «З», «Ю» укажут направления на восток, запад, юг. В любом из этих направлений можно выбрать на местности какой-либо ориентир, который и будет в дальнейшем использован для ориентирования в движении.

Ориентир – хорошо видимый и выделяющийся местный предмет или элемент рельефа, используемый для определения своего местонахождения, направления движения и др.

Для того чтобы начать движение, недостаточно знать только направление на север и точку своего местоположения; надо знать и азимут. *Азимутом* называют угол между направлением на север и направлением движения. Он определяется по компасу, а отсчитывается от направления на север по часовой стрелке и измеряется в градусах дуги от 0 до 360°.

К движению по азимуту обычно прибегают на закрытой (лесистой, гористой) местности или в условиях бездорожья.

Сущность движения по азимутам заключается в выдерживании на месте заданных направлений и расстояний. Направление движения выдерживают с помощью компаса, а расстояние измеряют шагами.

Практикой установлено, что суммарная ошибка движения по азимуту 1/10 его длины, т.е. 10 м на каждые 100 м пройденного пути.

Если компас неисправен или его нет, то нужно ориентироваться по небесным светилам и местным признакам.

Ориентирование по небесным светилам

Стороны горизонта можно приблизительно определить: 1) по Солнцу (с помощью наручных часов со стрелками); 2) по Полярной звезде (в ночное время).

В дневное время при определении сторон горизонта с помощью часов необходимо сориентировать их так, чтобы *часовая стрелка* была на одной линии с Солнцем. Затем угол между часовой стрелкой и отметкой 1 час летом (2 часа – зимой) следует разделить пополам. Линия, проходящая через центр, покажет направление на север. Однако при таком способе ориентирования ошибка может составлять до 25°.

В ночное время при отсутствии облачности направление на север можно определить по Полярной звезде, которая всегда находится в Северном полушарии. Полярная звезда – это крайняя звезда ручки Малого ковша (Малой Медведицы). Чтобы обнаружить ее на небосводе, необходимо сначала найти Большую Медведицу, она обычно ближе к горизонту. Потом следует отложить вверх пять отрезков, равных расстоянию между двумя крайними звездами Большой Медведицы. Допустимая погрешность составляет 120°. Встать к ней лицом; впереди на горизонте будет север, сзади – юг, направо – восток, налево – запад.

Определение сторон горизонта по различным природным признакам

Стороны горизонта можно приблизительно определить:

1. *По муравейнику.* Муравьи почти всегда устраивают свои жилища к югу от ближайших деревьев, пней и кустов; южная сторона муравейника более пологая, чем северная.

2. *По таянию снега в овраге.* Снег в оврагах, лощинах, ямах быстрее оттаивает с северной стороны, потому что на южные края попадают прямые лучи.

3. *По лунке у дерева.* В марте-апреле вокруг стволов отдельно стоящих деревьев, пней и столбов в снегу появляются лунки, вытянутые в южном направлении.

4. *По снегу, прилипшему к камню.* Снег около больших камней (пней и построек) быстрее оттаивает с южной стороны.

5. *По квартальному столбу на лесной просеке.* В больших лесных массивах нумерация лесных кварталов ведется с запада на восток и с севера на юг, а просеки проходят с севера на юг и с запада на восток, пересекаясь под прямым углом. На пересечении просек установлены квартальные столбы, на четырех гранях которых нанесены цифры, означающие номера прилегающих кварталов. Ребро между наименьшими цифрами укажет направление на север.

6. *По мху и лишайникам.* Мох и лишайники растут преимущественно на северной стороне стволов деревьев, пней, камней.

7. *По коре деревьев.* Кора деревьев обычно темнее и грубее с северной стороны. Особенно это ярко выражено у березы, сосны, лиственницы и осины.

Однако прибегать к перечисленным способам определения сторон горизонта следует только в крайних случаях (например, пасмурная погода).

Игры и эстафеты с элементами ориентирования

1. *«Азимут».* Игра проводится на местности, изобилующей отдельными деревьями, кустами, различными предметами.

Руководитель разбивает играющих на команды по количеству имеющихся компасов и, вручив игрокам каждой команды компас, лист чистой бумаги, карандаш и линейку, ставит задачу - определить азимуты трех или четырех ориентиров, измерить шагами расстояние до каждого ориентира и начертить на листе бумаги их расположение, проставив азимуты до каждого из них.

Побеждает команда, которая точнее и быстрее выполнит задание.

2. *«Ориентирование с помощью карты и компаса».*

Вариант 1. На старте каждый участник получает карту с нанесенными на ней контрольными пунктами (КП). Около каждого из них стоит цифра, указывающая, сколько очков получает нашедший КП. За определенное время участники, ориентируясь с помощью карты и компаса, должны найти наибольшее количество КП и набрать возможно больше очков. Выбор пунктов и их прохождение произвольны.

Вариант 2. Участники проходят дистанцию, маркированную флажками или цветной лентой. На пути движения по этой трассе участник встречает КП. Определив свое местонахождение с помощью карты и компаса, он наносит КП на свою карту прокалыванием иглой с точностью до 1 мм. За каждую ошибку в нанесении КП участник штрафуются 1 мин., т.е. если он ошибся, например на 3 мм, то ему ко времени прохождения дистанции приплюсовывают 3 мин штрафного времени.

3. *«Ориентирование по заданному маршруту».* Длина маршрута 2 км. На старте командам выдают компасы и спортивную карту, на которой обозначен заданный маршрут. Задача каждой команды – пройти по маршруту и найти три контрольных пункта, которые устанавливают на четких ориентирах, хорошо читаемых со стороны движения. Для удобства контроля за выполнением задания каждый контрольный пункт обозначен цифровым знаком. Заданный маршрут команда должна пройти в полном составе.

Выигрывает команда, первой выполнившая задание. Штрафные очки команды получают за ненайденные контрольные пункты, за неправильное прохождение дистанции.

Преодоление препятствий на местности

Препятствие — это преграда на пути, задерживающая передвижение. Во время переходов на пути, в военно-профессиональной деятельности, в экстремальных ситуациях могут встретиться различные естественные и искусственные препятствия (канавы, рвы, овраги, завалы, реки, ручьи, заборы, стены и др.), которые необходимо преодолеть с ходу в разное время года и суток. Поэтому занимающимся надо знать, как в короткие сроки и с соблюдением мер безопасности преодолеть встречающиеся на пути преграды, уметь оборудовать переправочные средства, используя для этой цели простейшие подручные материалы, научиться быстро определять способы их преодоления.

Способы преодоления препятствий

Применяются следующие способы преодоления препятствий: прыжки, перелезание, пролезание (подлезание) и передвижения.

Безопорные прыжки. Применяются для преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий (канав, ручьев, поваленных деревьев и т.п.). Они выполняются с приземлением на одну или обе ноги.

Небольшие канавы или ямы, поваленные деревья, пни или какие-либо другие невысокие препятствия преодолеваются прыжком-шагом с приземлением на одну ногу и, не теряя скорости, продолжают движение. Ров преодолеваются прыжком в широком шаге с приземлением на пятку маховой ноги с последующим перекатом на всю ступню и быстрой постановкой толчковой ноги на 20-30 см впереди маховой (на пятку) с небольшим пружинящим сгибанием обеих ног в коленных и тазобедренных суставах с целью амортизации.

Более широкие препятствия (канавы, рвы и т.п.) преодолеваются прыжком с приземлением на обе ноги.

При преодолении препятствий приземление на носок или на всю ступню маховой ноги или на прямые ноги без последующей амортизации может привести к травмированию голеностопных суставов.

Опорные прыжки. Применяются при преодолении невысоких стен, заборов, поваленных деревьев и т.п. В зависимости от способа опоры они подразделяются на прыжки с опорой ногой (наступая на препятствие) и с опорой рукой и ногой на препятствие.

При преодолении препятствий «наступанием» необходимо с разбега, оттолкнувшись одной ногой, другой наступить на препятствие и спрыгнуть на другую сторону с приземлением на толчковую ногу.

При прыжке с опорой рукой и ногой необходимо с разбега оттолкнуться перед препятствием толчковой ногой, подав туловище вперед, наскочить на препятствие, опереться на него левой рукой и отведенной в сторону, слегка согнутой правой ногой; не останавливаясь, пронести над препятствием толчковую ногу, соскочить (приземлиться) на нее и продолжить движение.

Прыжок с шестом (в длину) через препятствие. Применяется, когда нельзя преодолеть препятствие (канавы, рвы, ручьи) прыжком в широком шаге. Держа шест впереди на уровне головы, оттолкнуться одной ногой, выполнить мах согнутой в колене другой ногой сбоку шеста, перейти в вис на шесте, держась за него вытянутой правой и согнутой левой рукой. После того как шест пройдет за вертикаль вперед, слегка согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах и мягко приземлиться по другую сторону преграды, удерживая шест в руках.

Передвижение по веревке, канату (горизонтальному, вертикальному)

1. *Передвижение по горизонтальной веревке с перилами* (параллельные веревки). Над препятствием (овраг, речка, ручей) натягивается веревка (диаметром 10-12 мм) между надежными опорами. Над ней (на высоте 1,5-2 м) натягивается вторая веревка (перила). Встав на нижнюю веревку и держась обеими руками за верхнюю, передвигаться боком небольшими приставными шагами (без учета и с учетом времени).

Передвижение выполняется без страховки и со страховкой. Самостраховка осуществляется через страховочный ус (веревку), крепящийся с одной стороны к грудной обвязке, с другой – через карабин к верхней веревке. При движении карабин перемещается между руками. Длина уса с карабином не должна превышать длину руки до запястья. В противном случае при падении переправляющийся зависнет над верхней веревкой и не сможет до нее дотянуться.

2. *Передвижение по горизонтальному канату* (навесная переправа). Для передвижения по горизонтальному канату, перекинутому через препятствие, необходимо взяться руками за канат, зацепиться за него согнутой в колене ногой, а другую ногу положить сверху; выполняя поочередные перехватывания и подтягивания руками, продвигаться по канату в висе головой вперед.

3. *Передвижение по вертикальному канату.* Для передвижения по вертикальному канату необходимо захватить канат руками выше головы, поднять ноги и зажать его ступнями и коленями на высоте пояса; выпрямляя ноги, подтянуться на руках и перехватить руки выше; далее выполнять аналогичные действия до достижения необходимой высоты.

Передвижение по узкой опоре

Применяется при преодолении препятствий по перекинутым через них бревнам, балкам и др.

1. *Передвижение сидя верхом.* Сесть верхом на бревно; наклонившись вперед, поставить руки в 30-40 см перед собой; перенося тяжесть тела на руки и слегка приподнимаясь на них, передвинуться вперед к рукам и т.д.

2. *Передвижение шагом и бегом.* Стать на бревно (балку), слегка согнув ноги в коленных суставах, и начать движение вперед мелкими и быстрыми

шагами; ступни ног ставить вдоль бревна или слегка отводя носки в стороны; смотреть вперед.

Преодоление водных преград

1. *Переправа по кладу.* Небольшие речушки преодолевают с помощью кладей – лежащих поперек русла бревен или деревьев. Если кладь невысоко над водой, а река или речка неглубока, в качестве дополнительной опоры при переходе можно использовать шест (длинную палку), который ставится под углом вверх по течению. Для усиления безопасности следует натянуть веревочные перила или воспользоваться тонкими прочными жердями, которые с той и другой стороны держат туристы).

Веревоочные перила или жерди, как правило, располагаются на высоте плеча вправо или влево от бревна (клады) или над головами переправляющихся по нему.

При переправе через реку с сильным течением, большой глубиной каждый участник обвязывается грудной обвязкой и прикрепляется к перилам с помощью карабина (или петли). В особо опасных случаях добавляется страховка с помощью вспомогательной веревки, середина которой карабином прикрепляется к грудной обвязке или к карабину, скользящему по перильной (основной) веревке, концы вспомогательной веревки держат страхующие на обоих берегах.

Переходят по бревну по одному, не торопясь, небольшими шагами. Ступни на бревне ставят «елочкой» или поперек него, или идут приставным шагом, боком.

2. *Переправа вброд с помощью веревки.* Переходить незнакомую водную преграду вброд надо осторожно, обязательно имея шест, чтобы ощупывать им дно. При переправе необходимо постоянно иметь не менее чем две точки опоры: нога-нога или шест-нога. При перемещении шеста его нижний конец не следует высоко поднимать, а тем более вынимать из воды. Если реку преодолевает один человек и у него есть веревка, то ее нужно использовать следующим образом. Привязать к концу веревки палку, а лучше – разлапистый небольшой пень, который будет якорем, забросить веревку на противоположный берег в груды прибрежных камней или кустов и, держась за нее, осторожно перейти реку.

При преодолении водной преграды группой первым водный поток пересекает самый подготовленный и опытный, умеющий хорошо плавать. Он переносит на противоположный берег конец основной веревки, привязанный к нему со спины.

Кроме того, к нему карабином пристегивается вспомогательная веревка, другой конец которой двое страхующих держат в руках, стоя на берегу ниже по течению. На противоположном берегу основная веревка надежно закрепляется и туго натягивается над поверхностью воды. Прикрепившись к натянутой через реку веревке петлей или карабином, группы поочередно переходят реку.

Передвижение осуществляется боком, перебирая руками веревку, лицом навстречу течению.

В случае срыва переправляющегося вытягивают на берег с помощью вспомогательных веревок.

Переправляющийся через реку последним снимает закрепленную веревку, обвязывается ею и с помощью шеста пересекает водный поток. Упереться шестом нужно со стороны напора воды.

3. Преодоление водной преграды вброд с помощью веревочной петли. Для этого нужно связать веревку обоими концам прямым узлом с контрольными и с ее помощью организовать простейшую страховку: вначале, держась за веревку, реку проходит один человек, которого страхуют два его товарища, оставшиеся на берегу, затем другой, которого страхуют уже с разных берегов. И последним переправляется третий участник переправы.

Эстафеты с преодолением препятствий

1. *«Переправа».* Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией («на берегу»). В руках у каждого направляющего две небольшие фанерные доски 30×100 см. По сигналу он кладет доску перед собой на пол и на нее, поддерживая друг друга, быстро становятся 3-4 человека. Затем направляющий кладет на пол вторую доску, и вся группа перебирается на нее, передавая и перекладывая дальше первую доску. Так, поочередно переходя с доски на доску, группа переправляется через «реку» («болото») на противоположный берег, где участники остаются за финишной линией, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующей группой. Игроки, вставшие ногами на пол, считаются утонувшими и выбывают из игры.

Побеждает команда, которая первой и без потерь закончит переправу. Варианты переправ, с использованием двух гимнастических скамеек; двух гимнастических матов.

2. *«Переправа по перекладине».* Команды построены в колонны по одному за линией старта. В 9 м перед каждой командой на высоте 2,5 м продольно подвешивается пятиметровая съемная металлическая перекладина, под ближним концом которой ставится табурет. По сигналу участники команд, стоящие впереди, бегут к своей перекладине, встав на табурет, хватаются за нее руками и, поочередно перебирая ими в висе, продвигаются вперед; достигнув дальнего конца перекладины, спрыгивают на пол и, повернувшись кругом, бегут обратно. Касанием руки прибежавшие игроки дают старт следующему игроку своей команды, а сами становятся в конец колонны. Участник, сорвавшийся с перекладины в процессе ее прохождения, начинает переправу сначала.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнили задание.

3. *«Силовой рукоход».*

Вариант 1. Команды располагаются в колонне по одному в 1 м от рукоходов. По сигналу руководителя участники игры, стоящие направляющими

в своих командах, в прыжке выполняют захват первой перекладины и начинают передвижение вперед. Достигнув дальнего конца рукохода, спрыгивают на землю, оббегают ориентир, расположенный в 5-10 м от рукохода, добегают до участника, стоящего в своей команде вторым, дотрагиваются до него, и он повторяет действия первого игрока и т.д. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Вариант 2. Игроки по окончании передвижения по рукоходу в одну сторону не спрыгивают на землю, а продолжают движение назад по боковым перекладинам рукохода в висе, передвигаясь боком к своей команде.

4. *Эстафета с преодолением препятствий.* Играющие разбиваются на две – четыре равные команды. На расстоянии 10-15 м от стартовой линии натягивают веревку (или волейбольную сетку) на высоте 80 см от земли; далее через 5 м вешают еще одну веревку на высоте 50 см; еще дальше, через 5 м, перед командами кладут обруч.

По сигналу первые номера, держа в руках эстафетную палочку, бегут до веревки, перепрыгивают через нее, продолжают бег до следующей веревки (или сетки), пролезают под ней, добегают до обручей, пролезают в обруч и возвращаются назад каждый в свою колонну, где передают эстафетные палочки следующим, впереди стоящим игрокам и т.д. Побеждает команда, первой завершившая эстафету.

5. *«Смелые и ловкие».* Бег по гимнастической скамейке (бревну); пролезание под низким барьером, влезание по канату до отметки 2,5-3 м; перелезание на гимнастическую стенку; с подвесного мостика соскок вниз на гимнастический мат; бег до финишной черты.

6. *«Трудная переправа».* Команды (по 6-8 человек) выстраиваются за линией старта. На пути движения каждой команды ряд препятствий:

«болото» – несколько нарисованных на полу кружков, по которым надо, прыгая «с кочки на кочку» («кочки» располагаются зигзагообразно), переправиться на «остров» - гимнастический мат;

«ров», через который надо пройти по узкому мостику – рейке перевернутой гимнастической скамейки;

«бурелом» – стоящий поперек гимнастический конь, через которые надо перелезть (за снарядом положены маты);

«крутой подъем» – наклонная гимнастическая скамейка, по которой участники в упоре присев (или бегом) забираются на гимнастическую стенку; с подвесного мостика соскок вниз на маты;

преодоление глубокой «пропасти» - передвижение по гимнастическому бревну (высота 120 см) и соскок вниз;

бег до финишной линии.

То же задание повторяет второй участник и т.д.

Места команд определяют по времени, затраченному на прохождение дистанции, и полученному штрафу в ходе прохождения этапов. Команды, не

прошедшие отдельные этапы занимают места за командами, прошедшими всю дистанцию.

7. *«Бег с препятствиями»*. Команда построена в колонну по одному за линией старта. По сигналу первый игрок пробегает установленную дистанцию, преодолевая на пути следующие препятствия: прыжок в длину через «канаву», пробегание по гимнастической скамейке через «ров», прыжок через барьер, прыжок с опорой ногой на препятствие («наступанием»), вбегание «на горку» (поставленная наклонно гимнастическая скамейка), прыжок в глубину «с откоса» (гимнастическая стенка), перелезание через «забор», пролезание в лаз или под низкой оградой (гимнастический конь, козел). После того как первый игрок преодолел весь комплекс препятствий и финишировал, стартует второй участник и т.д.

Команда-победительница определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.

8. *«Преодоление препятствий»*.

Вариант 1. В условиях спортивного зала. Длина дистанции 2x18 м.

1) По стартовой команде подлезть под первой перекладиной (высота - 0,3 м), перепрыгнуть любым способом через вторую (высота - 0,55 м) и пролезть под третьей (высота - 0,3 м).

2) Последовательно преодолеть три кольца (диаметр – 0,75 м, высота от пола 0,15 м).

3) Перепрыгнуть через планки (высота – 0,55 м) любым способом. После каждого прыжка выполнить кувырок вперед.

4) Пройти по рейке перевернутой гимнастической скамейки, выполнив в указанном месте поворот на 360°.

5) Трижды пролезть между двумя параллельными планками трех ворот (расстояние между верхними и нижними планками – 0,35 м, высота нижних планок от пола – 0,2; 0,35; 0,5 м).

6) Перепрыгнуть через планки (высота 0,4 м) толчком двумя ногами.

7) «Слаломный» бег (высота вертикальных реек – 1,2 м, расстояние между ними - 0,3 м).

Вариант 2. На местности:

переход оврага по бревну;

преодоление «болота» по кочкам;

переправа по двум параллельным веревкам.

Время фиксируется по последнему участнику, преодолевшему полосу. К этому времени прибавляется сумма всех штрафов команды на полосе.

При срыве участника на любом препятствии – штраф 10 сек.

9. *«Туристская полоса препятствий»*. В полосу препятствий длиной не менее 400 м входят:

1. Преодоление заболоченного участка «по кочкам»: этап протяженностью до 15 м выбирается на естественном заболоченном участке или оборудуется с использованием искусственных кочек. Кочки

устанавливаются зигзагообразно на расстоянии 1-1,5 м друг от друга. Участник, оступившись с кочки одной или двумя ногами, продолжает движение с этой кочки.

2. Преодоление препятствия по навесной переправе (переправа по горизонтальной веревке).

3. Гать. Преодоление заболоченного участка с помощью жердей. Длина этапа 15-25 м.

4. Подъем по травянистому склону с использованием веревки: крутизна склона до 400, протяженность этапа - до 30 м.

5. Спуск по травянистому склону с использованием веревки: крутизна склона, протяженность этапа аналогичны этапу 4.

6. Переправа по веревке с перилами (параллельные веревки).

7. Переправа через ручей (овраг) по заранее установленному бревну: длина бревна 5-10 м, диаметр 20-30 см.

В эстафетах с преодолением препятствий дистанцию бега, количество препятствий, их месторасположение и очередность можно комбинировать и менять с учетом подготовленности занимающихся.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГРЫ НА МЕСТНОСТИ

Воспитательная эффективность военно-спортивных игр в решение задач военно-патриотического воспитания школьников зависит от методики их проведения. Опыт показывает, что большую трудность для педагога представляет организация в школе, оздоровительном лагере игр на местности. Это объясняется некоторыми особенностями этих игр, среди которых следует, прежде всего, вычленить следующее:

– во-первых, игры требуют от педагога специальных военных и военно-технических знаний (по тактике, связи, топографии, огневой и строевой подготовке, о способах передвижения на местности и др.); в силу этого такие игры для него в известном смысле сложны;

– во-вторых, игры на местности не имеют твердых правил и проводятся на больших по площади участках открытой и закрытой местности с различным рельефом.

Поэтому их организация представляется трудоемкой.

Основные педагогические и гигиенические требования, предъявляемые к военно-спортивным играм

Опыт показывает, что для игр на местности лучше всего подходит такая форма (например, тренировочный костюм и т.п.), которая надежно предохраняет ребят от повреждения кожного покрова при движении и маскировке в кустах, лесу, оврагах, бурьяне, от укусов насекомых. Требование оздоровительной направленности предполагает также учет данных

медицинского контроля за участниками игр, состояния погоды, гигиенических требования к району игры.

Опыт показывает и то, что игра может быть успешной лишь тогда, когда сам взрослый увлечен игрой. Известно, А. С. Макаренко сам увлекался играми и не представлял себе педагога, не любящего и не умеющего играть. Военно-спортивную игру руководитель обязан проводить с тем огоньком, который так знаком каждому педагогу, любящему детей. Только в этом случае руководитель сможет увлечь игрой участников, воспитать у них любовь к играм. Перечисленные выше основные педагогические и гигиенические требования к методике игр взаимосвязаны.

Организация и проведение игр на местности включает в себя следующие этапы: выбор игры, подготовку к ней, проведение игры, подведение итогов (разбор)

Все эти этапы тесно связаны между собой. Недооценка одного из них неизбежно отрицательно повлияет на игру в целом.

Выбор игры

Организация военно-спортивной игры на местности начинается с ее выбора. Перед тем как выбрать игру, необходимо иметь четкое представление о педагогической задаче, разрешению которой должна способствовать намечаемая игра. Игра должна быть педагогически оценена прежде, чем быть окончательно избранной. Военно-спортивных игр на местности много, и развивают они ребят по разному, не все в одинаковой степени способствуют воспитанию у школьников различных качеств. В одних играх воспитывается у участников выносливость, точность и аккуратность, в других вырабатывается глазомер, умение ориентироваться на незнакомой местности, наблюдательность, умение маскироваться и т. п.

Влияние игры на развитие у школьников тех или иных качеств в решающей степени зависит от ее структуры. В структуре игры необходимо различать: во-первых, тематическое содержание; во-вторых, моторное содержание, разнообразие и характер движений, производимых в игре, их быстроту, силу; в-третьих, организационную сторону игры – ее сложность, взаимоотношения играющих, разнообразие ролей и обязанностей, сложность и содержание правил.

Для воспитания смелости, решительности, выносливости, развития тактического мышления по своей структуре хорошо подойдут игры «Борьба за вымпел», «Поиск», «Наступление», «Прорыв» и т. п.

Для развития наблюдательности и умения вести разведку – «Я тебя вижу», «Саперы», «Наблюдатели», «Соревнования разведчиков». Развитию глазомера способствуют игры «Невидимая цель», «Измерь расстояние», «Самый меткий» и др.

Выработке навыков в ориентировании помогут игры «Азимут», «Закрытый маршрут», «Умей ориентироваться» и т.д.

Для развития слуха рекомендуются игры «Снять часового» «Бесшумное движение» и др.

Строевой подготовке способствуют игры «На параде», «Смотр строя и песни» и др.

Важным моментом при выборе и организации игры является учет возрастных особенностей, физического и психического развития и индивидуальных возможностей школьников и физической нагрузки, допустимой для данного возраста. Каждая игра должна быть посильной для ребят и увлекательной, но в тоже время требующей от играющих известного напряжения. Нельзя допускать, чтобы задачи в игре решались легко. А. С. Макаренко указывал: «Игра без усилия, игра без активной деятельности – всегда плохая игра».

Возможность проведения той или иной игры на местности зависит от числа играющих. Есть игры одиночные – поединки между отдельными играющими – и игры групповые, отрядные. Среди них есть игры, в которых могут участвовать 10-30 человек, то есть только школьный класс. К ним можно отнести: «Передвигайся скрытно», «Останься незамеченным», «Гранатой в цель» и др.

Игры «Наступление», «Поиск», «Скрытый маневр», «Флаг на высоту» могут проводиться с учащимися нескольких классов (отрядов).

Игры на местности, в которых принимают участие большое количество отрядов, требуют длительной подготовки и отличной организации. Во время игры, несмотря на сложность, необходимо создавать равные условия для всех отрядов. При выборе и разработке игры необходимо также учитывать опыт участия ребят в играх на местности. Всегда целесообразно начинать с простых игр, затем по мере накопления опыта переходить к более сложным и длительным играм.

Подготовка к игре

Любая военно-спортивная игра на местности, даже самая несложная, требует предварительной подготовки. Она включает: выбор местности для игры, подготовку руководителя игры и посредников, коллектива играющих в игре, инвентаря и игрового имущества.

Выбор местности.

Правильный выбор местности – важная предпосылка успеха игры; чтобы быстро и удачно выбрать место проведения каждой игры, желательно составить карту окружающей школу (лагерь) местности. На карте должны быть отражены военно-топографическая характеристика отдельных участков и их площадь. Район игры заранее намечается руководителем. Игру лучше проводить на незнакомой или малознакомой местности, что повышает интерес школьников к игре. Вместе с тем можно проводить игру и на хорошо знакомой ребятам местности, только в этих случаях следует дополнительно оборудовать участок местности, например, создать новые искусственные препятствия, соорудить

и замаскировать новые огневые точки противника, изменить исходные пункты для начала игры и направление действий.

Анализ опыта показывает, что для проведения большинства военно-спортивных игр нужно выбирать участки местности, покрытые кустарником, лесом, с неровным рельефом, рвами, канавами, небольшими ручьями, речками. На такой местности хорошо организовать игры, связанные с разведкой, наблюдением, маскировкой, ориентированием. Выбирая район для игры, руководитель особое внимание обращает на то, чтобы не было опасных мест в виде оползней, глубоких ям, сильно заболоченных участков и т. п.

Руководитель, не познакомившийся лично с местностью, всегда рискует тем, что игра может быть сорвана или пройти неорганизованно из-за какого-либо непредвиденного обстоятельства. Вместе с тем не следует чрезмерно опекать играющих от различного рода препятствий (естественных или специально созданных организаторами игр), ибо преодоление внезапных преград имеет большое воспитательное значение и в первую очередь для воспитания у ребят смелости, решительности и инициативы. «Нельзя воспитать мужественного человека, - указывал А. С. Макаренко, - если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество...». Особое внимание нужно обращать на обозначения границ района игры, ибо опыт показывает, что играющие, стараясь перехитрить противника, иногда нарушают границы, в результате возникают споры, снижающие интерес к игре.

Подготовка руководителя игры и посредников.

Успех игры на местности во многом зависит от того, насколько хорошо она освоена самим руководителем, изученный им содержание и правила игры. Неподготовленность руководителя порождает неорганизованность и превращает игру в пустую забаву. Руководитель должен тщательно разработать план игры. В плане следует предусмотреть: способ доведения содержания и правил игры до участников; состав посредников, расстановку ребят в начале игры; форму, отличительные знаки для отрядов; потребность в инвентаре и игровом имуществе, необходимые меры для обеспечения ими ребят; способы использования имитационных средств, учебных боеприпасов (холостых патронов, взрывпакетов, дымовых шашек); расчет времени на игру, при этом необходимо учесть время на следование в район игры и возвращение к месту расположения (школы, лагеря), время на ход игры и подведение ее результатов; форму разбора игры, подведение ее итогов.

Как правило, руководить в игре на местности педагогу помогают посредники. Имея в виду рассредоточенность посредников в этих играх, необходимо заблаговременно инструктировать их перед игрой. До посредников в полном объеме доводятся цель игры, ее содержание и правила. Особое внимание обращается на уяснение посредниками системы оценок действий ребят в игре, ибо неточное (а тем более пристрастное) определение результата может вызвать у играющих чувство неудовлетворения, досаду и раздражительность. Задача посредника заключается в том, чтобы строго

следить за выполнением правил игры, вести точный подсчет очков, ошибок, сделанных играющими, решительно пресекать малейшую недисциплинированность, непослушание, решать споры, возникшие во время игры, быть постоянным консультантом командира отряда, но не при каких обстоятельствах не подменять последних и действовать за них.

Посредник обязан всегда выступать в роли объективного судьи и заблаговременно готовиться к выполнению своих обязанностей. Все играющие должны знать, кто назначен посредником и каковы его обязанности. Лучшей подготовкой посредников к игре является проигрывание с ними предстоящих действий. Важным моментом в подготовке руководителя к игре является разработка плана-конспекта на все этапы игры, особенно если игра сложная. Нередко к конспекту составляются чертежи, схемы, топографические карты и т.п.

Руководитель использует план-конспект при подготовке ребят и посредников к игре с тем, чтобы ориентировать их во всех условиях предстоящей деятельности. Разумеется, если игра на местности не сложна (преследование, поиски спрятавшегося и т.п.), то от руководителя не требуется составление плана-конспекта. Такую игру руководитель может кратко объяснить без предварительной подготовки, осмотрев с играющими место игры перед ее началом.

Подготовка играющих.

Важным моментом при организации игры, сопутствующим ее успеху, является предварительная подготовка участников игры, которая заключается в разъяснении содержания и правил игры и проведении бесед и занятий, имеющих прямую связь с предстоящей игрой.

Во время этих занятий (бесед) ребятам разъясняются вопросы, не предусмотренные школьной программой: задачи и обязанности разведчиков, сторожевых постов, секретов, способы передвижения на поле боя, ориентирования, определения расстояния, наблюдения и маскировки, приводятся примеры подвигов советских воинов в годы Великой Отечественной войны.

В конце каждого такого занятия или беседы надо напоминать ребятам о необходимости соблюдать в игре ряд обязательных требований, направленных на воспитание дисциплинированности, настойчивости, инициативности, решительности и смелости.

Для воспитания решительности и смелости нужно строго соблюдать правила игры, уметь в сложной обстановке, требующей выбора между несколькими возможными способами выполнения задачи, в ограниченное время принять самое разумное решение и использовать наиболее целесообразный способ действий. При этом, если необходимо, надо идти на оправданный риск: преодолеть боязнь быть выведенным из игры(проиграть), отвлекая противника, пожертвовать собой в интересах победы своего отряда и т.п. Смелость и решительность связаны со способностью брать на себя

ответственность за свои действия и готовностью ответить за них перед своими товарищами.

Руководитель определяет основную задачу игры, указывает, за что присуждается победа, сообщает условия присуждения очков, вывода из игры, определяет границы участка, способы подачи сигнала для начала игры: свистком, флажком, ракетой, выстрелом (если нужно, продемонстрировать практически). Объясняет правила поведения во время игры, что можно делать и чего нельзя, как можно поступать, от каких действий воздержаться.

Правила достигают своей цели только тогда, когда они ясны, точны и кратки, легко понимаются и закрепляются в памяти. Они должны быть целесообразными и обеспечивать не слепое подчинение, а разумное следование им.

При подготовке военно-спортивной игры важно правильно разделить участников игры на отряды (отделения, взводы). При этом надо учитывать, что во всех военно-спортивных играх имеется элемент соревнования.

Следующим не менее важным этапом является распределение обязанностей, определение командиров отрядов, отделений. От правильного выбора командира, который должен находиться в центре внимания играющих, нередко зависит ход игры и ее интерес. Подвижный, ловкий и находчивый играющий, выполняя роль командира, вносит в игру задор, оживление, увлекает всех остальных. Вялый, малоподвижный и безынициативный командир не сможет сделать игру живой и увлекательной, что нередко снижает интерес к хорошей игре. Застенчивым тоже следует поручать роль командиров или давать ответственные задания, чтобы постепенно воспитывать у них чувство уверенности в своих силах, инициативу, смелость, решительность. Однако, определяя таких школьников командирами нужно заботиться о том, чтобы не поставить их в затруднительное или смешное положение перед товарищами, если назначенные сразу не смогут хорошо справиться со своей ролью.

Существуют самые разнообразные приемы распределения ролей в военно-спортивных играх. При организации военно-спортивных игр часто практикуется распределение ролей на общем собрании коллектива. Этот способ основан на активности школьников, отражает их желание. Ребята, руководствуясь содержанием игры, сами решают, кому в какой роли действовать в игре. Это стимулирует самостоятельность и инициативу школьников, воспитывает у них способность к самостоятельности в поступках. Выбранные же командиры, разведчики, стрелки, связисты, санитары и др. чувствуют ответственность перед коллективом за свои действия.

Этот способ наиболее эффективен, когда педагог умело, тактично направляет выбор ребят с учетом воспитательных целей, которые он ставит в игре, и индивидуальных качеств ребят. Подготовку участников к игре нужно заканчивать выдачей инвентаря для игры и контролем за выполнением всех указаний руководителя.

Подготовка инвентаря для игры.

Для успешного проведения игр на местности необходимо заблаговременно подготовить макеты оружия, трещотки, сигнальные флажки, вехи, указатели, знамена отрядов, нарукавные повязки или другие отличительные знаки.

Если школа имеет военных шефов, то следует просить их выделить для игры имитационные средства: взрывпакеты, сигнальные ракеты, дымовые шашки, холостые патроны (средства имитации применяются только взрослыми с учетом необходимых мер безопасности). Все это оживляет игру, делает ее более увлекательной, порождает детскую боевую романтику. В подготовке инвентаря должны активно участвовать сами ребята, что имеет большое воспитательное значение, так как в процессе работы ребята расширяют и закрепляют знания по общеобразовательным и военным дисциплинам, приобретают трудовые навыки, к сделанному своими руками инвентарю они относятся бережно и учатся ценить труд других.

Проведение игры и подведение итогов, разбор игры

Мало хорошо, всесторонне и тщательно подготовить игру, нужно в ходе ее умело руководить коллективом играющих. Осуществляя руководство непосредственно ходом, развитием игры на местности, действиями школьников в ней, педагогу приходится решать многие вопросы: организации начала игры; осуществление непрерывного наблюдения за играющими коллективами из различных пунктов на всех этапах игры; руководство посредниками, командирами, отдельными играющими; управление темпом и общей подвижностью игры и др. От того, как решаются эти вопросы, во многом зависит и успех игры.

Руководитель должен быть пунктуальным и начинать игру точно в назначенное время. Если предусмотрено одновременное вступление в игру действующих сторон (отрядов) или одновременный их выход в район игры, то время насчитывается и выдерживается для каждой стороны свое. Недооценка точного расчета в игре иногда может сорвать замысел руководителя. Игра должна проходить в назначенном руководителем районе местности. Действующие отряды разводятся на заранее определенные исходные позиции. Особое внимание руководитель обращает на поддержание строгой дисциплины в процессе игры и всячески поощряет инициативу, смелость, стремление перехитрить противника, например, имитацией ложных огневых точек, совершением маневра в тыл или во фланг противника, созданием отвлекающих шумов, подачей ложных сигналов, за исключением сигналов, применяемых руководителем для управления игрой, и т. п.

В тоже время надо строго пресекать, вплоть до удаления из игры, малейшую недисциплинированность, непослушание посредникам и назначенным командирам, грубость, нарушение установленных правил и границ района игры.

Очень важно воспитывать у ребят сознательное отношение к игре, разъясняя им, что только тогда можно получить настоящее удовлетворение победой, когда успех заслужен и каждый участник добросовестно выполнял все правила игры и честно вел себя по отношению к товарищам, а спорные вопросы разрешались руководителем и посредниками. Для развития у ребят боевых качеств нужно обращать внимание на то, как играющие ведут себя на территории противника, как они используют окружающую местность для маскировки, перемещаются на поле боя, преодолевают открытые места и т. п. Результаты своих наблюдений можно использовать в беседе с ребятами при разборе игры, воспитывая у них стремление действовать так, как придется действовать в действительной боевой обстановке.

Если в игре используются взрывпакеты, дымовые шашки, сигнальные ракеты, стрельба холостыми патронами, их нужно применять тактически грамотно и строго соблюдать меры предосторожности. Следует иметь в виду, что неудачное применение взрывпакета может привести к серьезным травмам. Дымовые шашки при горении имеют высокую температуру и нередко воспламеняются, что при небрежном обращении и отсутствии строгой дисциплины играющих может вызвать пожар на окружающей местности. Надо постоянно следить за тем, чтобы игра не была грубой и опасной, не превращалась в драку и не вела к порче одежды, инвентаря, к потере имущества. Руководитель обязан категорически запрещать играющим применять действия, способные вызвать травмы. Руководство игрой обеспечивает ее успех при условии, если оно активно. Руководителю игры и посредникам во всех случаях необходимо сохранять спокойствие и требовательность, подбадривать ребят, переживать вместе с ними острые моменты. Организаторы игры призваны быть беспристрастными в оценке действий ребят.

В связи с этим, разрабатывая правила игры, руководитель должен четко определить, как, когда и за какие действия оцениваются весь отряд или отдельные участники. В любой игре на местности действия участников должны оцениваться. Система оценок за действия участников может быть различной. Чаще она представляет собой сумму штрафных очков за ошибочные действия отряда и отдельных участников на всех этапах игры. Подсчет очков лучше вести, используя специальный лист оценок. Место для руководителя игрой надо выбрать так, чтобы оно не демаскировало играющих и не облегчало победу одной из сторон. Руководитель игры и посредники должны строго соблюдать меры маскировки, служить для всех ее участников примером серьезного отношения к игре.

Останавливать игру можно только в исключительных случаях: при грубом нарушении правил, при несчастных случаях и при обнаружении признаков утомления играющих: учащенное дыхание у большинства из них, бледность у отдельных участников, рассеянное внимание, недостаточное проявление настойчивости в достижении цели. Более быстрая, чем обычно,

утомляемость играющих – основной признак чрезмерной нагрузки. Игра прекращается подачей установленного сигнала в тот момент, когда поставленные игровые задачи выполнены и одна из действующих сторон вышла победителем. Игру без победителя заканчивать не стоит.

После сигнала, оповещающего окончание игры, необходимо собрать ребят в заранее назначенном месте, построить, провести проверку, не явившихся разыскать, после чего приступить к разбору игры. Перед тем как определить победителя, надо спросить мнение посредников и выслушать их замечания. В случае неясности в определении победителя можно сделать это в конце разбора игры. Между окончанием игры и началом разбора желательно предоставить ребятам небольшой перерыв, в течение которого они обменяются мнениями, поспорят, сумеют затронуть важные вопросы. Подведение итогов, разбор игры имеют большое воспитательное значение. Поэтому в работе руководителя не должно быть ни одного случая, когда бы проведенная игра разбиралась без участия ребят, не подводились ее итоги. Разбор игры лучше проводить на месте, в районе ее проведения. При разборе игры руководитель дает оценку коллективу за организованность и дисциплину, за товарищескую сплоченность, согласованность действий, за проявленную инициативу, смекалку, военную хитрость, за хорошую подготовку к игре. Можно разобрать конфликты, возникшие во время игры. Особенно важно при этом подчеркнуть, что именно одних привело к победе, а для других послужило причиной поражения. Необходимо показать положительные стороны и недостатки в действиях не только отряда в целом, но и отдельных играющих. Целесообразно поощрить отличившихся. Подведя итоги, руководитель должен обобщить высказывания участников игры и обосновать присуждение победы тому или иному отряду.

ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

На параде

Цель игры заключается в развитии у ребят расторопности, внимания, умения держать себя в строю, соблюдать дисциплину. Участвуют в игре 10-12 человек. На ровной площадке (лесной поляне) проводят прямую линию и выстраивают вдоль нее ребят в одну шеренгу. По команде руководителя «Разойдись!» играющие разбегаются по площадке, а затем по команде «Отделение, в одну шеренгу – становись!» все быстро становятся в строй. Тот, кто встал в строй последним или при построении разговаривал, делает шаг назад и выбывает из игры. Ребята, умышленно мешающие товарищам строиться, так же выводятся из игры. Повторяют игру несколько раз (5-6). Выигрывают ребята, оставшиеся в строю до конца игры. Эту игру можно варьировать. Вместо одного отделения соревнуются два или три во главе с командирами. Выигрывает отделение, в котором к концу игры сохранилось

в строю больше ребят. Отделение может строиться не в одну, а в две шеренги, при этом меняется и команда: «Отделение, в две шеренги – становись!». Успеху игры будет способствовать беседа, проведенная с ребятами накануне, когда руководитель разъяснит значение строя и ознакомит ребят с основными положениями Строевого устава.

Опоздал – шаг назад

В игре участвуют 10-12 человек. На земле проводят две параллельные линии на расстоянии одного шага друг от друга. На первой линии выстраивают в одну шеренгу ребят по росту. По команде: «Разойдись!» играющие разбегаются по площадке, после чего подается команда «Становись!». Кто станет в строй последним, тот делает шаг назад, на вторую линию. Затем повторяют игру. Опоздавшие становятся все время на вторую черту. Выигрывают ребята, оставшиеся на первой линии после проведения игры 5-6 раз.

Север, юг, восток и запад

Играют 10-20 человек. Играющие строятся в две шеренги и размыкаются на один шаг. По компасу или солнцу нужно указать играющим стороны горизонта: север, юг, восток, и запад. Затем громко назвать какую-нибудь сторону горизонта, например, север. Ребята должны быстро и четко сделать поворот, встав лицом к северу. Кто ошибется и повернется не туда, куда указал руководитель, или плохо выполнит поворот, тот получает штрафное очко. Руководитель называет другие стороны горизонта, играющие делают повороты. Выигрывает тот, кто получил меньше штрафных очков.

Бег за флагами

Играющие разбиваются на два отделения во главе с командиром. Каждому отделению присваивается цвет флага. Каждый участник игры запоминает, в каком он отделении и какой цвет его флага. Затем отделения расходятся по площадке. Как только руководитель поднимает флажок вверх, в стороны, отделение должно быстро построиться правым флангом в сторону, указанную флажком, так, чтобы каждый оказался на своем месте. Построение происходит по команде командира отделения «Отделение, в одну шеренгу (в две шеренги) становись!». Выигрывает отделение, которое быстрее выстраивается.

Ловкий переход

Над неглубокой ямой (рвом, канавой) с песком неподвижно закрепляется бревно. Участники становятся на противоположенных сторонах ямы, идут по бревну навстречу друг другу и, встречаясь на середине, стараются разойтись, применяя для этого различные способы. Победителями считаются отдельные

пары, выполнившие поставленную задачу, или команды, имеющие большее количество благополучных переходов.

Подхвати знамя

Число играющих 10-15 человек. Приготавливают шест длиной около 2 метров с флажком на конце – знамя. Чертят на земле круг диаметром 8-10 шагов, ставят ребят по кругу, лицом к центру. Руководитель становится в центре круга и придерживает рукой знамя. Затем быстро называет кого-нибудь из играющих и отпускает древко. Названный руководителем участник игры должен подбежать и подхватить знамя прежде, чем оно упадет на землю. Если ему это удастся, то он назначается знаменосцем, становится на место руководителя игры и получает право на вызов следующего товарища. Если же знамя упало, то играющий, не успевший подхватить его, получает одно штрафное очко и возвращается туда, где стоял. Игра продолжается до тех пор, пока все играющие не будут вызваны по одному или по два раза (как будет условлено), чтобы подхватить падающее знамя. Выигрывают те ребята, которые не получили штрафных очков.

Потерянный предмет

Место для игры лучше выбрать в лесу или среди кустарника. 2-3 участника игры уходят на 400-600 метров вперед и прячут какой-нибудь предмет: макет оружия, полевую сумку, конверт, компас и т.п. На своем пути они оставляют разные знаки: стрелки на земле, сломанные веточки, зарубки на земле около деревьев, отодранный мох на деревьях и т. п. Эти знаки помогут найти спрятанный предмет. Руководитель рассказывает участникам о знаках, указывает район игры и подает сигнал. Играющие направляются на поиски предмета. Кто первый найдет предмет, тот победитель.

Замри на месте

Вариант 1. По установленному сигналу руководителя все участники игры должны замереть на месте и не делать никаких движений в течение 30-60 секунд, если даже в это время кого-нибудь и будут кусать комары и мошки. Все, кто выполнит это требование, признаются победителями.

Вариант 2. Отряд следует враспынную за руководителем шагом, бегом или ползком. Время от времени руководитель поднимает руку вверх или дает какой-либо звуковой сигнал и, остановившись, поворачивается кругом. Все должны замереть на месте и не двигаться 30-60 секунд, если даже в это время кто-нибудь и оказался в неудобном положении или поставил ногу в лужу.

Поиск флага

Игру лучше проводить после снегопада, запорошившего старые лыжные следы. Игра начинается на опушке леса или на поляне; участники делятся на отделения. Посредник уходит вперед, запутывая и пряча свои следы,

и оставляет где-либо в лесу флажок, не зарывая его в снег. Спрятав флажок, посредник уходит в сторону и другой дорогой возвращается к опушке. По следам посредника направляются на поиски флажка все участники игры. Выигрывает отделение, первым отыскавшее флажок.

Снять часового

В игре развивается у ребят острота слуха, умение двигаться бесшумно. Игра проводится у дерева или веши. Вокруг разбрасываются сучья, шишки, опавшие листья, бумага и т. п. Число играющих может быть до 15 человек. Одному из играющих завязывают глаза и ставят его часовым на пост у дерева. Остальные образуют круг диаметром 20-25 метров. Часовой находится в центре этого круга. Играющие по одному приближаются к посту. Кому удастся коснуться дерева рукой, тот сменяет часового. Если часовой услышит шорох, то он командует: «Стой!» – и указывает рукой в направлении шороха. Если часовой угадывает правильно, то выдавший себя шорохом выходит из игры. Руководитель игры находится там, откуда удобнее наблюдать за играющими.

Умей маскироваться

Игра проводится на пересеченной местности с высокой травой или кустарником.

Вариант 1. Руководитель игры из числа ребят назначает наблюдателя, приказывает ему завязать глаза и дает сигнал, по которому ребята разбегаются в разные стороны и прячутся. Через 40-60 секунд руководитель подает второй сигнал, после которого наблюдатель снимает повязку, осматривает местность и называет всех обнаруженных играющих. Выигрывает тот, кого обнаружили последним, или отделение, большинству ребят которого удалось остаться незамеченным.

Вариант 2. Разведчики делятся на две команды, возглавляемые командирами. Первая команда вместе с руководителем находится вне района игры. Вторая по сигналу приступает к маскировке. При этом разрешается согласовывать свои действия с товарищами, оказывать друг другу помощь, маскироваться по отдельности или группами, в ходе игры незаметно перемещаться с места на место, уклоняться от приближающегося противника. Через 10-15 минут по сигналу руководителя первая команда отправляется на поиски второй. Затем они меняются местами. Выигрывает команда, которая обнаружит больше разведчиков. Руководитель следит за тем, чтобы ребята одной команды не видели, как маскируются разведчики другой стороны. Успеху игры будет способствовать беседа руководителя о значении и способах маскировки, умения применять местность для маскировки.

Я тебя вижу

Игра проводится в поле, поросшем травой. Играющие делятся на два отряда. Один отряд уходит на расстояние 150-200 метров и, используя камни,

деревья, кусты, канавы, неровности почвы, маскируется. В это время другой отряд стоит к нему спиной. По команде участники игры поворачиваются кругом и в течение 3-5 мин ведут наблюдение за полем. За каждого обнаруженного из отряда противника наблюдатели получают по одному очку. Потом отряды меняются ролями. Выигрывает отряд, набравший наибольшее количество очков. Перед началом игры руководитель разъясняет ребятам порядок деления поля наблюдения на рубежи – ближний, средний и дальний, а также порядок ведения наблюдения и доклада.

Останься незамеченным

Число играющих до 20 человек. На местности с густой травой и кустарником на расстоянии 100-150 метров от места нахождения группы играющих устанавливается флажок. Около него находится руководитель. Играющие по команде ползут к флажку, стараясь остаться незамеченными руководителем. Кто будет обнаружен, тот выбывает из игры. Через некоторое время руководитель дает свисток, по которому все остальные поднимаются. Победителем объявляется тот, кто оказался ближе всех к флажку.

Передвигайся скрытно

Руководитель в лесу или в поле, поросшем густой травой, кустарником, ставит играющим задачу – скрытно следовать за наблюдателем, назначенным из числа ребят, в указанной полосе на расстоянии 50-60 метров. Время от времени наблюдатель останавливается, оборачивается и смотрит назад и в стороны, кто из играющих будет им замечен, тот пристраивается к руководителю игры. Так делается до тех пор, пока не останется один незамеченный, он и будет победителем. Наблюдатель делает остановки по своему усмотрению. Руководить игрой помогает посредник, который следит за тем, чтобы ребята не нарушили границы полосы движения и следовали за наблюдателем на установленном расстоянии.

По следу

В игре участвуют 2-3 отделения (звена). Руководитель указывает командирам отделений маршрут, старт, пункт сбора и ставит задачу. Командиры отделений рассказывают своим бойцам, какие следы они будут оставлять на пути движения на траве, деревьях, кустах, снегу (рассыпать опилки, обрезки бумаги, разбрасывать ветки).

По сигналу командиры уходят по своим маршрутам. Через 15 мин по следам командиров отправляются все отделения одновременно. Руководитель и посредники следуют сзади и следят за правильностью передвижения отделений. Выигрывает отделение, не сбившееся с пути и быстрее других собравшееся к своему командиру в пункте, указанном руководителем. Если позволяет местность, маршрут может быть кольцевым. Зимой игра проводится на лыжах.

Борьба за вымпел

Число играющих 20-30 человек. Они делятся на два равных отряда во главе с командирами. Игра проводится в редком лесу, заросшем кустарником. Хорошо, если выбранный для игры участок пересекает проселочная дорога, просека, канава или тропинка, которая делит его примерно на две равные части. Каждый отряд имеет свои знаки отличия на руке или спине и вымпел, который устанавливают так, чтобы он был виден на расстоянии 20-30 метров. Руководитель игры распределяет обязанности: одни – разведчики, другие – охраняющие, и ставит перед ними задачи: – разведчикам проникнуть на участок противника, найти вымпел и перенести его на свою территорию; – охраняющим задержать разведчиков, не дать похитить вымпел. Разведчик выводится из игры, если к нему коснулся противник (запятнал). Побеждает отряд, который первым сумел перенести вымпел противника на свою территорию. Если ни одному из них этого сделать не удалось, выигрывает отряд, запятнавший большее число разведчиков противника.

Взрыв огневой точки

В игре участвует 10-15 человек. Часть играющих скрытно располагается на холме или на небольшом возвышении, подступы к которому затруднены и хорошо видны защитникам. Это огневая точка. Вокруг нее в десяти шагах воткнуты в землю флажки. Остальные участники игры занимают исходное положение вдали от огневой точки и получают задание взорвать ее: забросить внутрь ограниченного флажками пространства не менее 5 противотанковых гранат в виде пакетов или мешочков с опилками, шишками или другим не очень тяжелым грузом. Обсудив план действий, нападающие начинают разными способами приближаться к огневой точке. Заметив кого-либо из них, защитники громко называют фамилию наступающего или указывают, где он находится. Замеченный выбывает из игры. Это может сопровождаться звуком хлопушки или трещотки. Нападающие выигрывают, если хотя бы один из них останется в игре и выполнит к определенному руководителем сроку (20-30 минут) задание.

За «языком»

Игра проводится в безветренную погоду, когда стемнеет и малейший шум или треск сломанного сучка выдаст разведчика. Играющие, вооруженные макетами оружия, двигаются осторожно, либо пригнувшись, либо ползком, не производят никакого шума. Ходить во весь рост нельзя: на фоне ночного неба темную фигуру человека можно легко заметить. Игру можно проводить на любом участке местности. Руководитель назначает из числа участников трех ребят, которые направляются на участок, где предполагается провести игру, и там в разных местах прячутся. Им разрешается передвигаться с места на место. Через 15 минут остальные участники следуют в район игры, чтобы отыскать «языка» и, незаметно подкравшись, захватить. На выполнение этой

задачи дается 30 минут. Игра считается законченной и задача выполненной, если будут обнаружены и захвачены все ребята, изображающие «языка».

Ночной поиск

Игра проводится в сумерки. Участвуют два равных отряда по 15-20 человек. В каждом отряде 5 человек – часовые, остальные разведчики. В лесу выбирают две поляны, расположенные на расстоянии 200-300 метров одна от другой. Заняв поляны, отряды получают от руководителя по десять маленьких флажков из белой бумаги: для одного отряда – квадратные, для другого – треугольные. Их развешивают по одному на кустах и деревьях вокруг поляны невысоко от земли. Игра начинается по звуковому сигналу. Разведчики стараются незаметно пробраться на поляну противника, снять у него как можно больше флажков и принести их в свой лагерь. Часовые, охраняющие поляну, нападают (пятнают) и выводят из игры замеченных разведчиков противника. Уберечь флажки нелегко: каждому часовому в начале игры приходится охранять два флажка, находящиеся не так близко один от другого, да и разведчики противника стараются различными способами отвлекать внимание часового, чтобы легче было унести флажок. Однако и задача разведчиков не проста: надо не только на глазах у часового похитить флажки, но и пробраться на свою поляну. Подходя к ней, можно столкнуться с разведчиками противника и быть выведенным из игры. По истечении 30 минут подается сигнал окончания игры. Побеждает отряд, добывший большее количество флажков у противника.

ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Смотр строя и песни

Отряд юнармейцев в полном составе выстраивается в две шеренги. Командир отряда докладывает о готовности отряда к смотру. Жюри оценивает: ответ на приветствие; дисциплину строя; внешний вид участников строя в целом и соблюдение ранжира; построение в одношереножный строй; перестроение из одной шеренги в две; повороты в движении; движение строевым шагом; исполнение песни; речевки. Каждый член жюри оценивает все действия юнармейцев по десятибальной системе. Лучшим является отряд, набравший большее количество очков.

Отделение – к бою!

Для игры создается несколько отделений, которые во главе с командиром двигаются в колонне по одному в указанном направлении. У каждого на рукаве порядковый номер. По сигналу руководителя игры командир подает команду: «Отделение, на такой-то предмет – к бою!» или «Отделение, за мной – к бою!». Отделение бегом развертывается в цепь ложится, применяясь к местности,

четные номера слева, нечетные справа от командира на расстоянии '6-8 метров друг от друга. Выигрывает отделение, которое быстрее и правильнее развернулось в цепь и изготовилось для ведения огня. Игру можно усложнить. Например, поставить задачу перед участниками на передвижение отделения в цепи на указанный рубеж перебежками (переползанием) вперед или назад.

Бег на ориентир

В игре участвуют 20-30 человек, которые делятся на два-три отделения во главе с командирами. Перед отделениями ставится задача – по сигналу руководителя преодолеть расстояние 300-600 метров до видимого с места старта ориентира за возможно меньшее время. При этом руководитель стремится подбирать такую пересеченную местность, чтобы ориентир во время бега играющих то и дело скрывался из виду за складками местности, кустарником и другими предметами. Играющим представляется право самостоятельно выбирать порядок движения, направление маршрута и способы преодоления встречающихся препятствий, оказывать помощь товарищам. Выигрывает отделение, которое первым в полном составе достигнет ориентира и по команде своего командира четко построится в одну (две) шеренги.

Подносчики боеприпасов

В поле или на лужайке отмечается флажками стартовая линия и в 25 метрах от нее – финиш. Для игры каждый отряд должен иметь макеты автоматов и два патронных ящика массой по 8 килограмм. Играющие делятся на две равные команды по 6 человек и выстраиваются на стартовой линии в 5-10 метрах одна от другой. По сигналу руководителя играющие обеих команд с автоматами ползут по-пластунски к линии финиша, волоча за собой патронный ящик. По пути ребята могут передавать ящик друг другу, тянуть его вдвоем и даже втроем. Не разрешается высоко поднимать голову, отделять при переползании локти от земли, вести разговоры. За нарушение правил участники штрафуются очками, а команде засчитывается штрафное время – 10 секунд за каждое очко. Выигрывает команда, первая доставившая боеприпасы на линию финиша и имеющая меньше штрафных очков. Игру можно усложнить или упростить: увеличить или уменьшить количество ящиков на команду.

Наблюдатели

Игра проводится с целью развития у ребят наблюдательности, подготовки их к более сложным играм. В ходе игры ребята соревнуются в быстроте и точности решения разнообразных задач на местности, поставленных руководителем. За каждое правильное решение задачи (ответ на вопрос) играющему засчитывается очко. Играющие могут представлять руководителю ответы в письменной форме или сообщают ему устно, но так, чтобы не было слышно другим. Примерные задачи: осмотреть небольшой участок местности и правильно ответить на три вопроса, касающихся особенностей этого участка

и происходившего на нем. Например: «По каким приметам на участке можно определить направление сторон света?», «Кто недавно, до тебя, побывал на этом участке?», «Что из местных предметов выделяется на участке?»; внимательно изучить указанный руководителем небольшой участок местности, вернуться на сборный пункт и по памяти нанести замеченные предметы (ориентиры) на заранее изготовленную схему участка; вернувшись на только что покинутое место, заметить, какие изменения произошли на нем. Примерные вопросы: какое число обозначено на километровом столбе у переезда через железную дорогу? Сколько телеграфных столбов и поворотов было на пройденной дороге? Какой породы деревьев больше встретилось на дороге? Сколько животных мы встретили? Каких? Сколько окон, дверей, ступенек было у дома, мимо которого мы прошли? Сколько пролетов имеет мост на восточной окраине села? Какого цвета крыша у самого высокого дома, сколько он имеет этажей?

Руководитель может выслать на 10-15 метров одного из играющих, который делает несколько движений: наклоняется, срывает цветок, отрывает сучок от ветки и т.п. Все остальные играющие с места, указанного руководителем, подмечают все то, что делает их товарищ. Побеждают участники, сделавшие большее количество правильных наблюдений и набравшие наибольшее количество очков в течение всей игры.

Саперы

Для игры выбирается полоса шириной 200-300 метров, покрытая травой, редким кустарником. Заблаговременно в ней устанавливается 30-40 мин, которые образуют минное поле. В качестве мин используются пустые консервные банки или небольшие деревянные чурки. Мины закапываются, тщательно маскируются, наружу выводятся лишь короткие бечевки-усики. Мины устанавливаются полосой в два ряда по стандартной схеме. В игре принимают участие два отделения (звена) по 10-15 человек. Перед игрой они занимают исходные положения на противоположных флангах минного поля. По сигналу руководителя участники игры, двигаясь навстречу друг другу, стараются обнаружить все установленные мины. Выигрывает обнаруживший большее количество мин. Игра может быть усложнена. Например, вместо однополосного минного поля создается двухполосное, с расстоянием между полосами 15-20 шагов. В игре могут применяться миноискатели. Каждому отряду ставится задача разминировать одну полосу. Выигрывает отряд, который быстрее разминирует поле и обнаружит больше мин за определенное время.

Найди и изучи следы

Руководитель, двигаясь по маршруту, задает участникам игры различные вопросы, касающиеся оставленных следов людей, животных, машин. Каждый изучает след, а затем отвечает на вопрос. Победителем считается тот, кто дал

больше удачных ответов. Примерные вопросы: В какую сторону проехал велосипедист? Грузеная или порожняя автомашина здесь недавно проехала? Пробежал или прошел здесь человек? Что делали на этом месте наши ушедшие вперед товарищи? По каким признакам можно определить сейчас близость селения? Продолжая движение, руководитель предлагает внимательно присмотреться к окружающей местности. Пройдя 300-500 метров, он оставляет играющих на месте, а сам возвращается прежним путем к исходному пункту и по дороге оставляет различные следы, например, кладет на землю маленькие ветки, надламывает сук дерева, разбрасывает сорванные листья и т. п. Такие отметки делаются в 12-15 местах. Их лучше записать. Придя к исходному пункту, руководитель дает сигнал, по которому играющие отправляются в обратный путь. Каждый должен обнаружить оставленные руководителем знаки. Когда все ребята соберутся к исходному пункту, им даются листки бумаги и предлагается записать, какие знаки были обнаружены по дороге. Выигрывает тот, чей список окажется наиболее полным.

Невидимая цель.

Для игры начертить на земле пять концентрических кругов, наибольший из них диаметром 1,5 метра. Каждый круг пометить цифрой от большего к меньшему. Подготовить пять учебных гранат и переносный щит на стойках. Отсчитать от края цели пять шагов и провести черту. Это будет линия огня, отсюда участникам игры предстоит бросать гранаты в цель. В игре могут принять участие 10-15 человек, которые к началу состязания становятся за линией огня. Предложите ребятам сначала испытать свою меткость в метании по видимой цели, чтобы приноровиться к броскам и набить руку. После этого приступите к самому сложному – метанию по невидимой цели. Для того чтобы мишень была невидимой, она закрывается подготовленным щитом. Его ставят посередине между передним краем мишени и линией огня. Каждому участнику игры разрешается сделать пять бросков. Попадание в наименьший круг дает 5 очков. Попадание в остальные круги – соответственно: 4,3,2 и 1 очко. Победа присуждается тому, кто наберет наибольшее количество очков. Игру можно вести, разбившись на два отряда. Сначала метают играющие одного отряда, потом – другого.

Штурм крепости

На небольшой возвышенности строится крепость из снежного кольцевого вала высотой до 1 м. Диаметр кольца до 15 м. Посередине крепости возвышается снежная фигура. Играющие разделяются на два отряда: один, составляющий одну треть всех играющих, обороняется, располагаясь в крепости, а другой наступает. До сигнала он находится в 50 метрах от крепости. Бой ведется снежками. По сигналу нападающие идут в атаку, подходят как можно ближе к крепости и, бросая снежки, стараются попасть в ее защитников. Каждый, в кого попал снежок, выбывает из игры. Защитники крепости также бросают

снежки, стараясь вывести из игры как можно больше нападающих. Игра заканчивается, когда крепость взята и сбита снежная фигура или когда будут выведены из игры все участники одного из отрядов. Крепость разрушать не разрешается. Руководитель должен следить, чтобы играющие не бросали обледеневшие снежки и не метились в лицо.

Умей ориентироваться

Для игры необходимо иметь два компаса и двое часов. Перед тем как приступить к игре, руководитель объясняет ребятам правила и способы ориентирования на местности, т.е. определения своего положения по отношению к сторонам горизонта и окружающим предметам по карте, при помощи компаса, по солнцу и часам, по звездам, растительности и другим признакам. Для ориентирования при помощи компаса нужно положить его так, чтобы стрелка свободно вращалась, тогда темный ее конец укажет, где север. Если вы стоите лицом к северу, то сзади будет юг, справа – восток, слева – запад. Для игры отряд разбивается на две группы и составляются пары, в которые от каждой группы выделяется по одному человеку. Руководитель ставит задачу первой паре – определить стороны горизонта по деревьям, второй паре – по солнцу, третьей – по часам, четвертой – по компасу, пятой – по пням и т. д. Каждая пара определяет стороны горизонта с разных мест. В каждой паре отмечается, кто быстрее и правильнее определит стороны горизонта. Ему засчитывается очко. Выигрывает та группа, которая наберет больше очков.

Азимут

Перед началом игры нужно напомнить юнармейцам правила определения азимута по ориентирам с помощью компаса. Игру следует проводить на местности, изобилующей отдельными деревьями, кустами, телеграфными и километровыми столбами и другими предметами. Руководитель разбивает играющих на группы по количеству имеющихся компасов и выдает компас, лист чистой бумаги, карандаш, линейку и ставит задачу – определить азимуты трех или четырех ориентиров, измерить шагами расстояние до каждого ориентира и начертить на листе бумаги их расположение, проставить азимуты и расстояние до каждого из них. Побеждает группа, которая точнее и быстрее выполняет задачу. Игру можно усложнить, предложив, например, в ограниченное время составить схему ориентиров.

Быстрее доставить пакет

Руководитель выбирает участок местности и намечает в зависимости от количества групп, принимающих участие в игре, 2-3 маршрута. Маршрут нужно выбирать так, чтобы он был удобен для движения и на нем чаще встречались хорошо наблюдаемые ориентиры. Затем составляется схема движения по каждому маршруту, на которой обозначаются отрезки пути для движения играющих по азимуту, ориентирам и по обозначенному флажками,

ветками, засечками на деревьях и другим признакам маршруту. Маршрут делится на участки, определяются азимут и расстояние в шагах от каждого ориентира и на схему наносятся условные знаки. Прибыв в исходный пункт, руководитель разбивает отряд на две группы, вручает каждой из них пакет, схему маршрута, компас и ставит задачу – быстрее доставить пакет в штаб. Первый отрезок пути – 500 метров – участники проходят по азимуту, второй – 1 километр – по ориентирам и третий – 500 метров – по обозначенному на схеме ломаному маршруту. С каждым отрядом направляется посредник, который наблюдает, чтобы отряды следовали строго по маршруту. По команде группы занимают места на старте. Движение начинается одновременно и идет параллельно, на расстоянии 200-250 метров между группами. Выигрывает та группа, которая первой вручит пакет посреднику, находящемуся на конечном пункте.

Встреча разведчиков

Участники разбиваются на два равных отряда разведчиков, по 10-12 человек в каждом во главе с командирами. Игра проводится на местности, покрытой редким лесом, кустарником, высокой травой и по возможности ограниченной с боковых сторон полем, рекой или дорогой. Посредники разводят отряды на расстояние не менее полукилометра один от другого. Каждый отряд выбирает себе место для штаба, намечая его флажком, укрепляемым на древке высотой 1-1,5 метра, так, чтобы его можно было увидеть за 50-60 метров, по условному сигналу оба отряда начинают тихо и скрытно продвигаться навстречу друг другу – где ползком, где короткой перебежкой, используя для укрытия пни, бугорки, кустики, ямки. Задача играющих – пробраться к штабу противника, оставшись незамеченным другой стороной, и обнаружить хотя бы одного разведчика из группы противника. В конце игры каждый разведчик докладывает посреднику о замеченных им разведчиках противника. Побеждает тот, кто успешно выполнит оба требования. Чтобы доклады разведчиков были точными и не возникало споров, действительно ли видел и того ли, кого называет, отряды до начала игры в секрете от противника устанавливают для каждого разведчика какой-либо необычный головной убор, отличающий его от других; у одного – веночек из желтых цветов, у другого – из белых ромашек, третий обкрутит себе голову полотенцем наподобие чалмы, четвертый наденет фуражку козырьком назад, пятый повяжет голову платком и прицепит в виде пера зеленую ветку и т.п. Здесь ребятам придется пофантазировать. Отличительные знаки разведчиков своего отряда посредник записывает. Когда играющий другого отряда, достигнув штаба противника, доложит посреднику о тех, кого он встретил в пути, он будет называть не имена играющих, а их отличительные знаки. Например: «Видел двоих, у одного веночек из зеленых листьев, у другого фуражка надета козырьком назад». Посредник проверяет по записи, есть ли такие, и делает пометку: такие-то играющие обнаружены там-то. Командир

отряда не идет в разведку вместе со всеми. Отдав необходимые распоряжения своим разведчикам, он в любом удобном для него месте устраивает свой наблюдательный пункт и тщательно маскируется. Правда, он заметит только тех, кто будет проходить вблизи. Много будет зависеть от того, насколько удачно выбрано место для наблюдательного пункта. Когда один из отрядов полностью соберется в штабе противника, подается сигнал. После сбора другого отряда подается сигнал окончания игры. Посредники сводят оба отряда в одно место и выясняют результаты игры. Это можно провести весело. Ведь только теперь ребята смогут узнать, насколько успешно каждый из них справился со своей задачей. Разведчик получает очко за каждого замеченного им разведчика противника и три очка за обнаружение наблюдательного пункта. Давая сведения о наблюдательном пункте, нужно точно указать его расположение. Разведчик, который сумел пробраться так, что его в пути никто не обнаружил, получает дополнительно пять очков. Победа в игре присуждается отряду, который наберёт большее количество очков.

Оборона моста

В игре участвуют два равных отряда: нападающий и охраны моста. Вокруг моста флажками обозначают запретную зону (круговую). Задача нападающих – пробраться незамеченными внутрь зоны и на мосту мелом или углем начертить крест или зажечь дымовую шашку, что обозначает уничтожение моста. Отряд, обороняющий мост, располагается за пределами запретной зоны и за флажки не заходит. Обороняющие мост могут вывести из строя любого из нападающих, коснувшись его рукой. Такой игрок направляется в специально отведенное место и остается там до конца игры. Касаться рукой защитники моста могут только за пределами границ зоны; нападающий, перешедший границу, уже не может быть выведен из строя. Задача обороняющих мост – не пропустить к нему противника. Нападающие своими действиями отвлекают защитников моста с тем, чтобы помочь одному из своих товарищей беспрепятственно взорвать мост; если в течение 20-30 минут нападающим не удалось взорвать мост, победа присуждается защитникам моста. Для игры нужно выбрать такой участок местности, где нападающие имели бы возможность, незаметно маскируясь, подойти к мосту, который можно обозначить несколькими досками. Размер зоны зависит от числа играющих. Рассчитывать можно так: диаметр зоны в метрах примерно равен числу играющих, обороняющих мост. Очень четко во избежание спора следует обозначить границу зоны. Во время игры руководитель или посредник должен находиться вблизи моста, чтобы тотчас разрешать все возможные конфликты и обеспечить порядок среди выведенных из игры ребят.

Засада

Играющие делятся на два отряда: один отряд – засада, другой – в два раза больше первого – составляет отряд нападающих. Во главе отрядов ставятся

командиры. Все играющие вооружены макетами автоматов, карабинов, пулеметов. Выстрелы имитируются трещотками или хлопучками. На выбранной местности намечается маршрут наступающего отряда и место засады. Наступающий отряд выходит на исходный рубеж и получает от руководителя задачу – пройти по намеченному маршруту, обнаружить на пути движения засаду, незаметно приблизиться к ней и захватить ее в плен. Отряд, обозначающий засаду, заблаговременно прячется в намеченном руководителем месте, не обнаруживая себя, а при угрозе плена незаметно уходит из окружения. Наступающий отряд выигрывает, если полностью окружит засаду. Участники засады выигрывают, если они сумеют избежать окружения или незаметно выйти из него. Командир наступающего отряда, получив задачу и схему местности, изучает маршрут, назначает парные дозоры и высылает их вперед и в стороны на расстояние зрительной связи до 250-300 метров. Для наблюдения сзади назначается один дозорный. Внимательно наблюдая за местностью, дозорные осторожно и быстро осматривают каждое возможное укрытие (кустарник, группу деревьев, овраг, канаву и т. п.) и обо всем замеченном немедленно докладывают командиру отряда. Небольшой лес дозорные просматривают, проходя через него и по опушке. В густом лесу обращают внимание на стволы и вершины деревьев, валежник, кусты. Осматривая глубокий овраг, дозорные двигаются по его дну и краям. Ядро отряда следует вдоль одного из краев оврага, поддерживая зрительную связь с дозорным. Обнаружив засаду, наступающий отряд окружает и захватывает ее. Засада устраивается обычно на закрытой местности. Из засады следует действовать внезапно. Успех засады зависит от находчивости, инициативы и решительности всех участников игры. Наступающий отряд может делиться на два отделения. При наличии дымовых шашек их можно применять, когда наступающий отряд окружает засаду или когда засада начала отход, чтобы под прикрытием дыма ускользнуть из окружения.

Поиск

Время на игру 1,5-2 часа. Для игры выбирается участок пересеченной местности размером 1х1 километр, покрытый кустарником, или в лесу. Играющие делятся на два отряда. Причем один из них должен быть в два-три раза больше другого. Большой отряд охраняет важный военный объект. Во главе отряда ставится начальник охраны. В качестве объекта может служить макет орудия, шалаш и т.п. Его место указывается посредником в центре района игры так, чтобы он был виден со всех сторон с расстояния 75-100 метров. Вокруг объекта на удалении 25 метров обозначается флажками зона. Задача охраны – не допустить уничтожения важного военного объекта, захватить производящих поиск до выполнения ими задачи. Меньший отряд во главе с командиром назначается для проведения поиска. Его задача – разведать важный военный объект, внезапно напасть на него и уничтожить. Каждый отряд имеет свои опознавательные знаки на одном рукаве и на спине. Отряд

охраны выводится посредником в центр района игры. Отряд, назначенный для поиска, выходит на 10-15 минут позже и сосредоточивается на границе района игры с любой стороны от охраняемого объекта. Где расположен объект и где исходный район поискового отряда – играющим неизвестно. В исходных районах посредники вручают начальнику охраны и командиру поискового отряда схемы района игры и письменные боевые распоряжения на охрану объекта и поиск. Место объекта командиру поискового отряда указывается либо по местным предметам, либо по азимуту. Начальник охраны выделяет двух человек для непосредственной охраны объекта, на особо важных направлениях и скрытых подступах выставляет секреты из двух человек. Они располагаются на удалении 100-150 метров от объекта. Их задача – не выдавая себя, наблюдать за противником и предупредить охрану о его появлении. Остальной состав охраны делится на два отделения, которые действуют как патрули по усмотрению начальника охраны. Между секретами, непосредственной охраной и отделениями патрулирования организуется связь по телефону, флажками и др. Перед отделениями патрулирования ставится задача – обнаружить и, во взаимодействии с секретами, захватить противника на подступах к объекту. Для организации обороны объекта дается 30 минут. За это время отряд, назначенный для поиска, изучает местность в районе игры и намечает план предстоящих действий по разведке и уничтожению объекта. По истечении указанного времени руководитель подает сигнал о начале игры. Отряд, обороняющий объект, побеждает в том случае, если в течение установленного времени, например 1 часа, не допустит уничтожения объекта или выведет из игры всех разведчиков. Отряд поиска побеждает, когда хотя бы один играющий прорвется к объекту и уничтожит его, что обозначается поджогом дымовой шашки, зажиганием костра, установлением флага и т.п. Игрой руководят три посредника: один находится у объекта, два других - при играющих отрядах. В игре соблюдаются следующие правила:

участники непосредственного охранения входить в обозначенную флажками зону не имеют права, но могут передвигаться вокруг объекта, прятаться, действовать вместе или в одиночку;

количество секретов не должно быть более четырех, находящиеся в секрете могут нападать на противника и выводить его из игры, отступать и присоединяться к отделениям патрулирования. Отряды патрулирования не должны приближаться к объекту ближе чем на 100-150 метров, т.е. до рубежа расположения секретов;

отряд поиска действует по своему усмотрению: в целом, мелкими группами, в одиночку; может внезапно нападать на секреты и отряды патрулирования и выводить их из игры и тем облегчать себе прорыв к объекту с любого направления. Чтобы вывести противника из игры, нужно сорвать опознавательный знак на руке. Выведенные из игры немедленно направляются к посредникам;

нападать на разведчиков из отряда поиска, прорвавшихся к объекту

в обозначенную зону, запрещается. При организации игры особое внимание нужно обратить на точное определение границ района игры, границ удаления секретов.

ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Наблюдательный пункт

Для игры юнармейцы делятся на небольшие группы по 3-5 человек во главе с командирами. Каждой группе присваивается номер. В назначенном месте группы строятся. Руководитель игры коротко объясняет обстановку и ставит перед играющими задачу выбрать в ограниченное время наблюдательный пункт в указанной полосе. Например: противник выбросил десант в таком-то районе (показывает). С этого направления ожидается появление десанта. Для наблюдения за противником (указывается полоса и границы) выбрать на таком-то рубеже наблюдательный пункт. Каждой группе указывается район, время на выполнение задачи. Командирам групп о выполнении задач доложить мне. Я буду находиться здесь (или там-то). Поставив задачу, руководитель подает сигнал начала игры. Группы одновременно приступают к выбору наблюдательных пунктов. Закончив работу, командир группы приказывает наблюдателям замаскироваться, а сам является к руководителю игры и докладывает ему о выполнении задачи. По истечении установленного времени руководитель игры совместно с командирами групп обходит наблюдательные пункты, выбранные группами, и определяет победителя. Выигрывает группа, которая в указанное время выбрала такой пункт, который дает возможность наблюдать не только за противником, но и за своими войсками, и в то же время укрыт от наземного и воздушного наблюдения. Группа, не успевшая выполнить задачу в установленное время, выбывает из игры. Игра пройдет более успешно, если её руководитель, беседуя с ребятами накануне игры, познакомит их с профессией разведчика. В беседе подчеркнёт, что разведчик должен всё видеть и слышать, оставаясь незамеченным. Для этого нужно уметь выбирать наблюдательный пункт, соблюдая следующие правила:

нельзя выбирать наблюдательный пункт вблизи резко выраженных ориентиров на гребнях высот;

для наблюдения из канавы выбирать такое место, где бы сзади имелась насыпь или куст, тогда головы не будут вырисовываться на фоне неба;

около местных предметов, таких, как дерево, столб, копна сена, пень, камень и т. п., наблюдательный пункт лучше выбирать с теневой стороны сзади, а на дереве располагать его у наиболее толстых и суковатых стволов, закрытых густыми ветвями со стороны противника;

нельзя занимать деревья с гнездами птиц, так как их крики и полеты могут выдать расположение разведчика;

в огородах наблюдатели располагаются между грядками и маскируются растительностью;

в кустарнике наблюдательный пункт менее заметен у подножия кустов с их теневой стороны;

наблюдение из-за забора или с чердака ведется через щели.

Хорошо проиллюстрировать эти советы примерами удачных действий советских разведчиков в Великой Отечественной войне.

Разведай местность

Эта игра, являясь как бы продолжением предыдущей, развивает у ребят наблюдательность, внимание к окружающей местности, умение изучать и оценивать ее. Наблюдательный пункт выбирается руководителем заранее так, чтобы с него просматривались по возможности все участки назначенной местности впереди и на флангах. Отряд делится на небольшие группы по 3-5 человек. В каждой группе желательно иметь бинокль. Перед играющими ставится задача: изучить впереди лежащую местность, занятую противником, при этом указывается передний край его обороны, границы изучаемого участка (сектора) местности и ориентиры. На игру отводится 30-40 минут. По истечении указанного времени каждая группа сдает результаты наблюдения в письменной форме руководителю игры. Побеждает группа, наиболее полно изучившая участок местности и правильно оценившая его. До начала игры руководитель объясняет играющим, что разведка противника ведется с целью сбора и изучения необходимых данных о местности. Основными вопросами ее изучения являются условия обзора, обстрела и маскировки, наличие командных высот, выгодных для расположения наблюдательных пунктов, огневых точек, характер естественных укрытий, скрытых подступов; условия передвижения и расположения войск и техники: дороги, мосты, переправы, а также проходимость местности вне дорог, наличие естественных препятствий, наличие и характер ориентиров; населенные пункты, их размеры и планировка, подступы к ним. Беседуя с ребятами, нужно подчеркнуть, что разведчик должен смотреть придирчиво на все предметы, выделяя те участки, направления, где вероятнее всего могут располагаться такие цели, как наблюдательные пункты, огневые позиции артиллерии, минометов, пулеметов, инженерные сооружения, заграждения. Внимательно просматриваются леса, рощи, кустарники, населенные пункты, балки, овраги, отдельные строения, мосты, перекрестки дорог и т.д. Руководитель рекомендует играющим сектор наблюдения в пределах видимости разбить на зоны: ближнюю, среднюю и дальнюю. Границы зон устанавливаются по местным предметам. Для облегчения игры они могут указываться руководителем. Наблюдение ведется путем тщательного изучения местности по зонам, начиная с ближней, последовательно от одной границы сектора к другой. Ближняя зона осматривается справа налево; доведя взгляд до левой границы сектора, необходимо вести наблюдения в обратную сторону, слева направо до правой

границы сектора. Затем взгляд переносится в среднюю зону, и осмотр местности продолжается в таком же порядке. Изучив все зоны, наблюдатель переносит взгляд в первоначальную точку ближней зоны и начинает осмотр местности снова. Игра пройдет с большим интересом, если на изучаемой местности будут заблаговременно поставлены и замаскированы макеты пулеметов, минометов, гранатометов, орудий, ракет и т.п.

Запомни ориентиры

Запомнить все, что встречается на местности, невозможно. Поэтому выбираются лишь места, предметы, чем-либо обратившие на себя внимание человека (ориентиры). Ими могут быть реки, перекрестки дорог, дерево или группа деревьев, указатели дорог, фабричные трубы, отдельные строения и т.д. Для игры выбирается маршрут протяженностью 1,5-2 километра на незнакомой местности. Идя по нему, ребята обращают внимание на ориентиры, особенно в тех местах, где можно легко сбиться с дороги. На протяжении всего пути играющие должны запомнить 6-8 ориентиров. На финише каждый участник игры вспоминает и рисует ориентиры в том порядке, в каком они размещены на местности. Победителем считается тот, кто больше вспомнит ориентиров и правильно их нарисует.

Измерь расстояние

Игра может проводиться на любой местности, изобилующей различными ориентирами. Руководитель заблаговременно проводит рекогносцировку участка, намечает ориентиры, которые будут использованы при постановке задачи и при выполнении упражнений по измерению расстояния. Затем измеряет все расстояния для контроля при решении задач ребятами во время игры. Перед игрой ребята определяют длину своего шага, промеривая шагами линию в 200-300 метров. В день, назначенный для игры, отряд прибывает в исходный район и делится на группы по 5-6 человек. Во главе групп назначаются командиры. Руководитель ставит задачи на измерение расстояний различными способами:

определить расстояние глазомерно до огневых точек противника. Указывается передний край обороны противника и каждой группе по 2-3 огневые точки – замаскированные макеты орудий, пулеметов и т.п.;

измерить расстояние шагами. Указывается каждой группе 2-3 равноудаленных ориентира в направлении, противоположном расположению огневых точек противника;

определить расстояние по времени движения. Руководитель указывает играющим, что на преодоление расстояния с места расположения (лагеря, школы) до исходного района потребовалось отряду столько-то минут, средняя скорость движения 5 км/ч.

После постановки задач группам руководитель подает сигнал начала игры. Каждая группа измеряет расстояния, составляет краткое донесение

с указанием полученных результатов и вручает его посреднику. Побеждает группа, точнее и быстрее определившая расстояние различными способами.

Определи расстояние по звуку и вспышке выстрела

Игра производится в сумерки. Руководитель заблаговременно выбирает участок открытой местности и определяет места, с которых будет вестись наблюдение и производиться имитация выстрелов. На хорошо видимых высотах намечается несколько точек на различном удалении от места наблюдения, но не далее 1,5 километра, и определяется расстояние до каждой из них. Для имитации выстрелов назначаются 1-2 посредника (из взрослых). Они инструктируются руководителем игры и заблаговременно высылаются на места. Перед началом игры руководитель напоминает участникам, что скорость распространения звука в воздухе равна 330 м/с, т.е. можно считать 1 километр в 3 секунды. Распространение света – мгновенно. Таким образом, отсчитав по секундной стрелке часов или секундомеру число секунд, истекших с момента вспышки до того момента, когда услышан звук выстрела, можно подсчитать расстояние до стрелявшего оружия. При отсутствии часов наблюдатель в момент вспышки выстрела начинает про себя считать двузначными числами, например, двадцать один, двадцать два и т.д. и заканчивает счет, услышав звук выстрела. Отсчет каждого двузначного числа занимает 1 секунду. На игру отводится 15-20 минут, в течение которых посредники производят из различных точек 5-6 выстрелов с интервалом между ними 3-4 минуты. Побеждают юнармейцы, наиболее точно определившие расстояние до точек, откуда производились выстрелы.

Бесшумное движение

В игре развиваются у школьников внимательность, острота слуха, память, умение двигаться бесшумно, осторожно, выдержка. Игра может проводиться как в светлое, так и в темное время в районе с пересеченной местностью размером 600х200 метров. Здесь руководитель игры заблаговременно намечает маршрут длиной 400-600 метров, проходящий по различным участкам местности в лесу, по кустарникам или полю, поросшему высокой травой и имеющему различный грунт. Игра будет более интересной, если разведчикам на маршруте придется преодолевать ручей или неглубокую речку. В игре принимают участие 3 отряда (отделения юнармейцев), из них два - разведчики, им присваиваются номера и во главе каждого назначается командир. Ребята третьего отряда выполняют роль посредников. Задача разведчиков отряда № 1 заключается в том, чтобы бесшумно и в ограниченное время преодолеть участок местности, расположенный в непосредственной близости от противника, от его разведывательных постов. Если длина маршрута 500 м, время устанавливается 15-20 минут (из расчета скорости движения 2 км/ч). Разведчики отряда № 2 ведут разведку подслушиванием. Находясь на постах, они внимательно прислушиваются к звукам, услышав подозрительные звуки

или шорохи, разведчики быстро определяют по ним местонахождение противника и докладывают посреднику о том, что противник обнаружен у такого-то ориентира. Свой доклад разведчик может сопровождать звуком трещотки. Посредник проверяет правильность доклада. В зависимости от характера местности, грунта, направления ветра и т.п. разведывательные посты выбираются на удалении от 20 до 40 метров от маршрута движения отряда № 1. Количество постов устанавливается в зависимости от длины маршрута и числа играющих с таким расчетом, чтобы на каждый пост доставалось в среднем 100 метров маршрута и находилось на нем не более трех разведчиков. В назначенное время отряды прибывают в район игры. Руководитель вручает командирам разведывательных отрядов схему района игры. На ней указывается исходное положение отряда, совершающего бесшумное движение, маршрут движения и места разведывательных постов. В легенде даются некоторые сведения о противнике. Руководитель отдает устный приказ командиру отряда № 1 – преодолеть в ограниченное время указанный на схеме маршрут, командиру отряда № 2 – занять разведчиками посты, имея задачей обнаружить противника, пробирающегося вблизи от постов, по шорохам и звукам. На занятие отрядами исходных положений и подготовку их к выполнению задач отводится до 20 минут. Командир отряда № 1 уводит свой отряд в исходное положение и в течение указанного времени совместно с разведчиками изучает по схеме маршрут движения, устанавливает порядок движения своих разведчиков и способы преодоления ими различных участков маршрута, а также дает советы по бесшумному движению. Командир отряда № 2 распределяет своих разведчиков по 2-3 человека на посты, назначая старших, указывает на местности каждому посту границы, в пределах которых ведется разведка, изучает с разведчиками особенности отдельных участков маршрута движения. Для определения места нахождения обнаруженного противника на своем участке старший каждого поста выбирает 2-3 ориентира и сообщает их посреднику. По истечении времени, отведенного на занятие отрядами исходных положений, разведчики на пунктах должны тщательно замаскироваться с таким расчетом, чтобы исключить возможность зрительного наблюдения за маршрутом. Командир отряда находится на одном из постов. Посредники по одному на каждом посту занимают свои места с таким расчетом; чтобы просматривать весь участок маршрута, закрепленный за постом. Они следят за выполнением правил игры и ведут подсчет очков. Особое внимание они обращают на то, чтобы разведчики отряда № 1 не отклонялись от заданного маршрута, а разведчики отряда № 2 не вели визуального наблюдения за маршрутом движения противника. По истечении времени, отведенного отрядам для занятия исходного положения и подготовки к выполнению задач, руководитель подает сигнал начала игры. Отряд № 1 начинает движение в установленном командиром отряда порядке. Игра заканчивается, когда истекло время, отведенное отряду на преодоление маршрута. После этого отряды меняются ролями, и игра повторяется. Выигрывает отряд, который

наберет большее количество очков в двух играх. Очки отрядам засчитываются в следующем порядке:

отряду, совершающему движение. При прохождении незамеченным разведчику засчитывается одно очко, и каждый разведчик может получить столько очков, сколько разведывательных постов. За каждого, не успевшего своевременно частично или полностью преодолеть маршрут в установленное время, отряду насчитываются штрафные очки из вышеустановленного расчета;

отряду, находящемуся на разведывательных постах. За каждого обнаруженного постом засчитывается одно очко. За каждый ошибочный доклад о противнике посредник записывает одно штрафное очко. В конце игры штрафные очки высчитываются из общего числа очков, набранных отрядом.

При совершении марша играющим разрешается применять любую хитрость – обматывать ноги тряпками, использовать подручные предметы, преодолевать расстояния любым способом. Запрещается отклоняться от маршрута и использовать мимо проходящий транспорт. На разведывательных постах играющим разрешается обмениваться мнениями и принимать совместные решения о местонахождении противника. Запрещается на посту находиться незамаскированным и вести визуальное наблюдение за маршрутом движения противника.

Встречный маршрут

В игре участвуют два равных отряда по 5-12 человек во главе с командирами. Игра проводится на пересеченной местности. Руководитель игры вручает каждому командиру отряда конверт. В него вложена схема маршрута с указанием азимутов и расстоянии каждого этапа. Команды идут навстречу друг другу по одному и тому же маршруту, представляющему собой замкнутую ломаную линию, проходящую в лесу и в поле. Протяженность маршрута не должна превышать 2 километра, а число этапов – 4-5. После сигнала руководителя каждый отряд, определив азимут первого этапа, начинает движение. Хорошо, если отряды будут иметь несколько компасов. В этом случае число ребят, занятых в игре, увеличится, а количество ошибок в определении азимута уменьшится. В конце каждого этапа находится посредник, заранее поставленный руководителем. Если отряд в конце этапа встретит его, значит, движение соответствует заданной схеме. При подходе отряда посредник пересчитывает состав отряда, дает командирам пропуска разных цветов на право дальнейшего движения. Получив пропуск, отряд определяет новый азимут и продолжает движение. В процессе игры отряды должны обязательно встретиться, так как идут по одному и тому же пути. Выигрывает отряд, который быстрее вернется к руководителю и передаст ему все собранные по дороге цветные пропуска.

Прорваться в тыл

В игре участвуют две команды: «зеленые» и «синие». «Зеленые» обороняют участок протяженностью 120-150 метров, глубиной 20 метров, с четко обозначенными границами. Задача – не допустить проникновения «синих» в тыл, который находится в 400-600 м от линии обороны. Перед отрядом «синих» ставится задача: двигаясь цепью с рубежа, удаленного на 400-600 м от линии обороны, скрытно пройти в тыл «зеленых». У каждого юнармейца на рукаве повязка соответствующего цвета. В течение 15-20 минут идет подготовка к игре. «Зеленые» устраивают засады, наблюдательные пункты, рассредоточиваются, маскируются, организуют связь, а отряд «синих» занимает исходный рубеж для движения. Командир отряда разрабатывает план действий. Отряд разворачивается в цепь. Игра начинается по сигналу руководителя и продолжается 30 минут, точно до следующего сигнала. Затем отряды меняются местами. Выигрывает отряд, у которого больше юнармейцев прорвалось в тыл. Основные правила: наступающий считается выведенным из игры, если его запятнал (прикоснулся рукой) находящийся в обороне. Выведенный из игры отдает свою повязку и следует к посреднику. За границами района игры нападать запрещается.

Флаг на высоту

Накануне игры руководитель совместно с посредниками выбирает лесной участок местности, намечает маршруты движения отрядов, равные 1,5-2 километра и сходящиеся в одной точке на высоте. Тщательно подготавливает данные для движения отрядов по азимутам и составляет схему движения для каждого отряда. В игре участвуют 2-3 отряда во главе с командирами. В каждом отряде должно быть не менее двух компасов. Отряды с макетами оружия и знаменами прибывают в район игры и занимают указанные им исходные положения. Посредник ставит командиру задачу – отряду совершить марш по закрытому маршруту и водрузить свой флаг на высоте «Безымянная» - и вручает конверт, в котором находится схема маршрута с указанием азимутов и расстояний. Маршрут представляет собой ломаную линию. Число этапов одинаковое у всех отрядов. После сигнала руководителя каждый отряд, определив азимут первого этапа, начинает движение. Командиры отрядов следят за точным выдерживанием направления движения по азимуту и организуют счет пройденных шагов для определения расстояния. Выйдя к высоте, отряд ставит в центре свой флаг. Кто первый его поставит, тот и выигрывает. Игру можно усложнить. Например, на одном из этапов юнармейцы действуют в противогазах, занимают предбоевой и боевой порядок.

Бой за высоту

В игре участвуют два отряда. Желательно выбрать участок на сильно пересеченной местности площадью 1,5х2,5 километра. В этом районе намечается высота, которой предстоит овладеть. В разных направлениях от нее

в 2 километра - исходные районы. Хорошо, когда между высотой и исходными районами есть препятствия: река, овраг, густой кустарник. Командирами отрядов назначаются наиболее подготовленные ребята. Каждый отряд имеет свой опознавательный знак. Его прикрепляют на спину или рукав. Отряду выдается не менее двух компасов. Задача заключается в том, чтобы с исходного рубежа, быстро и решительно преодолев все препятствия, кратчайшим путем подойти к высоте, с ходу овладеть ею и удерживать в течение определенного времени, например 15 минут. В исходных районах посредники вручают командирам отрядов схемы местности с указанием маршрутов движения, азимута на высоту и расстояния до нее. По сигналу руководителя, а если расстояние между исходными районами большое, то в условное время, отряды начинают движение. На пути должно быть не менее трех препятствий: участок заражения, просматриваемое противником пространство до 30 метров и естественная преграда (река, крутой овраг, густые заросли и т.п.). Овладев высотой, в ее центре устанавливают флаг. Командир отряда организует круговую оборону. Отряд, подошедший вторым, атакует высоту, пытаясь отбить ее у противника, завладеть его знаменем и установить свое. Выигрывает тот отряд, который удержал на высоте знамя в течение 15 минут или захватил знамя противника и, водрузив вместо него свое, тоже удержал 15 минут. За игрой наблюдают четыре посредника – два при отрядах и два у препятствий. В ходе игры соблюдаются следующие правила: участок заражения играющие преодолевают в противогазах, а просматриваемое противником пространство – по-пластунски. Нарушивших этот порядок посредник возвращает обратно. При встрече с естественным препятствием отряд либо преодолевает его, либо обходит. При бое за высоту отряды могут выводить из игры ребят противоположной стороны. Для этого достаточно сорвать отличительный знак со спины или с рукава. Выведенный из игры немедленно подходит к посредникам. Знамя считается потерянным, если оно хоть на мгновение попало в руки противника. Отряд, подошедший к высоте позже другого на 15 минут, считается побежденным и в бой не вступает. Чтобы игра прошла успешно, руководитель и командиры должны напомнить ребятам способы определения расстояний на местности, порядок работы с компасом и движения по азимуту. При этом желательно рассказать о смелых действиях воинов в годы Великой Отечественной войны, вспомнить фронтовые эпизоды.

Перед игрой производится боевой расчет - назначают разведчиков, стрелков, связистов, санитаров. Заблаговременно готовят необходимый инвентарь, макеты оружия, сигнальные флажки, трещотки и т. д. Содержание игры можно варьировать, увеличивать число и разнообразить характер преград: один отряд, заблаговременно занимающий оборону на высоте, организует засады, выставляет секреты, а второй отыскивает высоту с исходного района по указанному азимуту, организует разведку в движении, передачу сигналов разведчиков. Сосредоточив основные силы вблизи высоты, он внезапно атакует ее.

Три отряда

Для игры выбирается район радиусом 1-2 километра, ограниченный железнодорожным полотном, шоссе, опушкой леса, населенным пунктом и другими заметными ориентирами. Число играющих кратно трем. Они делятся на три отряда во главе с командирами и их заместителями. Отрядам, присваиваются номера и отличительные знаки. Каждый отряд, являясь по отношению к двум другим противником, выполняет две задачи: разыскивает и ловит один отряд и скрывается от другого. Время на выполнение задач устанавливается 1,5-2 часа. Выигрывает тот отряд, который раньше других разыщет и переловит не менее две трети отряда противника. Играющие действуют по собственному плану. Им не разрешается выходить за пределы района игры, но они могут высылать разведку, выставлять наблюдателей, менять место расположения в границах района игры. Ловить противника можно прикосновением руки. Пойманный выходит из игры и следует с посредником до конца игры. Не разрешается снимать (маскировать) отличительный знак. Виновные в этом играющие выводятся из игры. Для контроля за игрой и определения ее результатов в помощь руководителю назначаются три посредника. Посредники находятся при отрядах. Накануне игры руководитель и посредники выбирают район игры, разведывают его и составляют схему. Они определяют места исходного положения отрядов и разные кратчайшие маршруты отрядов к ним. Маршруты отрядов являются их тайной. Для каждого отряда руководитель составляет два задания: на занятие исходного положения для игры и на действия в игре. Вечером накануне игры участникам сообщаются содержание и правила игры. В день игры отряды занимают исходные положения, где посредники вручают командирам отрядов конверт со схемой района и приказом, примерно такого содержания: «Боевой приказ № 01, штаб полка, роща Круглая 10.06.2013 г. В районе березовой рощи действуют отряды противника с белой повязкой на левом рукаве (ему присвоен № 2) и с синей повязкой на головном уборе (ему присвоен № 3). Вашему отряду присвоен № 1. Отличительный знак отряда - желтая повязка на правом рукаве. Приказываю: Командиру отряда № 1 по сигналу красная ракета - «начало игры» и до сигнала две зеленые ракеты - «конец игры»: 1. Разыскать отряд № 2 и захватить не менее две трети его состава. 2. Скрыться от отряда № 3. Время на выполнение задач от сигнала «начало игры» – 2 часа. После выполнения задач или после сигнала «конец игры» отряд привести в пункт сбора». Изучив приказ, командир отряда ориентируется и указывает направление, где нужно искать отряд № 2, и возможное направление появления отряда № 3, от которого следует скрываться, и докладывает посреднику о готовности к игре. Время на занятие отрядами исходного положения и подготовку в игре устанавливается руководителем. По истечении его руководитель из центра района дает сигнал «начало игры». Отряды начинают действовать согласно своим планам. При обнаружении отряда противника, который нужно захватить, командир отряда отдает приказ атаковать противника, стараясь его окружить. При встрече

отряда противника, от которого нужно скрываться, командир приказывает быстро маскироваться и уводит отряд, не давая противнику окружить свой отряд. Руководитель в это время может находиться в одном из отрядов в центре игры или в месте сбора всех участников. Сигнал «конец игры» подается руководителем по истечении времени, установленного на игру, или после сообщения одного из посредников о победе или поражении его отряда. После сигнала командиры выводят свои отряды в пункт сбора и докладывают руководителю о результатах действий. Руководитель производит разбор игры, определяет, кто победил, отмечает умелые действия командиров отрядов и участников, а также и недостатки.

Скрытый маневр

Руководитель игры совместно с посредниками заблаговременно выбирает участок пересеченной местности размером 500х500 метров, покрытый кустарником или редким лесом, и намечает два рубежа протяженностью по фронту до 400 метров на удалении 100-150 метров один от другого. Характер местности на рубежах и взаимная просматриваемость должны быть примерно одинаковыми. Играющие делятся на два равных отряда по 20-25 человек. В каждый отряд назначается командир, который производит расчет отряда на отделения и назначает заместителя командира и командиров отделений. Командиры отделений делают расчет своего отделения. При каждом отряде находится посредник. Отряды одновременно выводятся в исходный район, находящийся в 200-300 метрах за своим рубежом. Причем исходный район одного отряда неизвестен другому. Посредники в условленное время вручают командирам отрядов схемы района игры с указанием рубежей и приказы на занятие их в ограниченное время с последующим переходом в наступление. Рубеж посредник уточняет на местности совместно с командиром отряда. Задача отряда состоит в том, чтобы после занятия своего рубежа установить тщательное наблюдение за противником, определить его намерения и совершить скрытый маневр, перегруппировать свои силы, перейти в наступление и огнем воспрепятствовать противнику в переходе к контрнаступлению. Получив от посредника схему и приказ, командир отряда после рекогносцировки отдает устный приказ на занятие рубежа отрядом. При движении к рубежу играющие маскируются и ведут наблюдение за противником, который одновременно занимает свой рубеж. После того как отряды заняли свои рубежи, руководитель подает сигнал начала игры. Он означает, что отрядам разрешается совершить скрытый маневр для перехода в наступление. Для этого нужно сосредоточить не менее две трети сил отряда в центре или на одном из флангов на участке 100-120 метров и перейти в атаку с криком «Ура!».

Огонь стрелкового оружия обозначается трещотками или холостыми выстрелами. При достижении отрядом рубежа, занятого противником, руководитель игры дает сигнал о прекращении атаки. При обнаружении

сосредоточения сил противника в определенном районе командир отряда приказывает открыть огонь в этом направлении. Выигрывает отряд, которому удалось незаметно произвести скрытый маневр и внезапно атаковать противника или вовремя обнаружить сосредоточение сил противника и открыть огонь в указанном направлении. Отряд, не успевший опередить противника в сосредоточении своих сил или открывший огонь несвоевременно, когда противник еще не сосредоточил в одном месте две трети своих сил, или в неправильном направлении, проигрывает. В игре соблюдаются следующие правила:

отряды должны быть расположены на рубеже до начала игры, в глубину не более 10 метров от передней линии рубежа;

глубина действий играющих при совершении скрытого маневра не должна превышать 50-60 метров;

каждый отряд устанавливает свои сигналы для управления;

отряд может применять любые действия с целью перехитрить противника.

Игра пройдет более успешно, если ее содержание и правила будут сообщены накануне и играющие будут обеспечены макетами оружия, приборами наблюдения, средствами сигнализации и средствами имитации стрельбы и взрывов. Сохранив основу игры, можно провести ее в другом варианте, когда на рубежи отряды выходят в разное время, а скрытый маневр для перегруппировки сил совершается только одним отрядом. Другой отряд наблюдает за противником и, своевременно обнаружив сосредоточение его сил, открывает огонь в этом направлении.

Операция «Сбор!»

Руководят игрой штаб юнармейского батальона и посредники при отрядах. Для игры выбирается участок пересеченной местности (желательно покрытый лесом, кустарником, высокой травой и т.п.). Время на игру 3-4 часа. Участвуют 3-6 отрядов юнармейцев. Все отряды – десанты в тылу противника. Перед каждым отрядом ставится задача: с исходного положения (район десантирования отряда) совершить марш в тылу противника по закрытому маршруту, указанному на схеме, с целью соединения с другими отрядами своего батальона. На пути движения (на различных этапах маршрута) каждый отряд выполняет разнообразные задания: разыскивает секретный пакет со схемой маршрута; определяет азимут и расстояние для дальнейшего движения; разворачивается в предбоевой и боевой порядок; ведет бой с противником и т.п. Кроме того, юнармейцы преодолевают несколько рубежей с препятствиями, своевременно обнаруженных разведкой. Например: просматриваемое и простреливаемое противником пространство до 30-40 метров; участок радиоактивного, химического заражения; внезапное нападение противника; естественные преграды (речка, крутой овраг, заросли и т.п.). Побеждает отряд, выполнивший задачу с наименьшей затратой времени.

Подготовка к игре. Штаб батальона намечает маршруты для движения отрядов по азимутам. Маршруты по расстоянию (3-5 километров), характеру местности и количеству этапов для всех отрядов должны быть одинаковыми и сходиться в одной точке (на высоте, поляне и т.п.). Штаб составляет схему маршрута для каждого отряда; определяет количество и характер заданий, препятствий, заграждений, огневых точек противника и порядок их обозначения, состав групп, обозначающих противника; назначает в каждый отряд посредников; организует занятия юнармейцев по специальностям и проведению бесед с ними на военно-патриотические темы; обеспечивает отряды компасами, биноклями; проводит смотр готовности отрядов в игре; заблаговременно доводит до юнармейцев содержание и основные правила предстоящей игры. Юнармейцы готовят макеты оружия, сигнальные флажки, носилки, санитарные сумки, бланки для боевых листков, всё необходимое для приготовления пищи в полевых условиях.

Ход игры (примерный вариант). В назначенное время отряды с оружием и имуществом прибывают в район игры и занимают исходные положения. Здесь посредник ставит командиру отряда задачу на совершение марша и вручает ему схему маршрута, состоящего из 4 этапов. На схеме есть азимуты и протяженности первого, третьего и четвертого этапов. Из легенды к схеме командир узнает, что азимут и протяженность второго этапа находятся в пакете, который спрятан в конечном пункте первого этапа (в радиусе 100 метров). Для уяснения задачи, определения порядка движения, организации разведки и т.п. отрядам отводится время 20-30 минут. В условленное время по сигналу посредников отряды одновременно начинают движение с нулевой минуты. В условленное время по сигналу посредников отряды одновременно начинают движение по азимуту первого этапа. В ходе движения командиры отрядов особое внимание обращают на ведение разведки, соблюдение правил маскировки, на точность направления. Для разведки высылаются дозоры головной и два боковых, по 2-3 человека каждый. В состав дозора обязательно включается связист. Дозорные следуют в 100-150 метрах от ядра отряда и поддерживают с ним непрерывную зрительную связь с помощью флажков. Они тщательно осматривают встречающиеся на пути местные предметы, деревья, кустарник, лощины и т. д. Командир отряда наносит результаты разведки на схему. Например, дозорные заметили в стороне замаскированное орудие противника и сразу же сигнализируют командиру. Командир наносит орудие на схему маршрутов и, принимая особые меры предосторожности (перебежки, переползания), скрытно проводит отряд по маршруту, не вступая в бой. По ходу движения впереди разведчики обнаружили препятствие – участок заряженной местности (обозначен условными знаками). Нанеся участок заражения на схему, командир принимает решение на преодоление участка в противогазах, в это время боковые дозорные присоединяются к ядру отряда. Затем – конечная точка первого этапа. Но чтобы двигаться дальше, отряду нужно найти спрятанный в этом районе пакет, в котором указаны азимут

и протяженность второго этапа. Разделившись на небольшие группы, юнармейцы внимательно осматривают местность в радиусе 100 метров. Пакет найден! Командир отряда совместно с командирами отделений определяют направление движения на втором этапе маршрута и докладывают посреднику о готовности отряда продолжать движение. Посредник, убедившись в правильности определения направления по заданному азимуту, разрешает отряду двигаться дальше. Состав дозорных на каждом этапе меняется. На втором этапе головные дозорные по внешним признакам (свежевырытая земля, небольшие симметрично расположенные бугорки и др.) обнаружили минное поле, а дозорные слева заметили танк противника в окопе. Командир укрывает отряд в кустарнике, организует круговую оборону, наблюдение за танком и высылает саперов для разминирования и обозначения прохода в минном поле. Саперы обнаружили и обезвредили противопехотные мины (заблаговременно зарытые в землю предметы, имитирующие мины, с небольшими кусками веревки, выходящими на поверхность земли), обозначили проход. Командир наносит минное поле и танк на схему, и, получив разрешение от посредника, ведет отряд через проход в минном поле к конечному пункту второго этапа. На третьем этапе отряд по-пластунски преодолел просматриваемое противником пространство и вскоре внезапно подвергся нападению противника справа. Головные и идущие справа дозорные уже вступили в бой с противником. Отряд быстро разворачивается в цепь: 1-е отделение впереди в центре, 2-е – вправо, 3-е – влево. Отряд с места ведет огонь по противнику из всех видов оружия. Военнослужащие подшефной воинской части, принимающие участие в игре, в это время ведут стрельбу холостыми патронами, рвут взрывные пакеты; пускают ракеты. Командир уточняет, что отряд ведет бой с подразделением противника, охраняющим важный объект – пусковую установку ракеты. Командир принимает решение атаковать противника и уничтожить объект. Отряд дружно, с криком «Ура!», атакует противника и уничтожает объект (зажигается дымовая шашка, костер). В ходе боя санитары оказывают помощь раненым. Уничтожив противника, отряд продолжает движение к конечному пункту третьего этапа. Здесь отряд вновь занимает круговую оборону, командиры определяют направление движения к конечному пункту. Уже видно место сбора батальона, впереди противника нет. Командир принимает решение совершить марш-бросок в походной колонне. Получив разрешение от посредника, отряд в колонне по два со знаменем впереди прибывает в конечный пункт. Командир отряда докладывает начальнику штаба батальона (руководителю игры) о выполнении задачи. После доклада руководитель игры направляет отряды в район сбора. Здесь повара соревнуются в приготовлении обеда в полевых условиях в ограниченное время. Одновременно соревнуются и другие специалисты: стрелки – в определении расстояний до мишеней, поставленных на различных дальностях; разведчики – в определении азимутов на 3-4 предмета (ориентира); связисты – в расшифровке и передаче команд, сигналов, написанных с помощью азбуки Морзе; санитары – в оказании

помощи при переломах конечностей; редактор – в выпуске боевого листка, посвященного прошедшей игре. Игра заканчивается разбором, определением победителей.

Основные правила игры:

посредники при отрядах осуществляют постоянный контроль и оценивают действия юнармейцев на всех этапах маршрута;

исходное положение и маршрут отряда являются его тайной;

препятствия и район внезапного нападения противника не должны быть заблаговременно известны участникам игры;

отряд,двигающийся без разведки, задерживается посредником;

просматриваемое противником пространство отряд преодолевает только по-пластунски. Нарушивших этот порядок посредник возвращает обратно;

при встрече с естественным препятствием отряд либо преодолевает его, либо обходит;

встретившись с участком химического заражения, при наличии средств индивидуальной защиты отряд преодолевает его в противогазах, а при отсутствии их – обходит его;

при внезапном нападении противника отряд быстро разворачивается в цепь в направлении противника, юнармейцы, применяя перебежки и переползания, выбирают огневую позицию и ведут огонь по противнику;

за неправильные действия отдельных юнармейцев в ходе игры посредники могут начислять отряду штрафные очки, за каждое очко в конце игры прибавляется штрафное время 1-2 минуты (как будет условлено). Порядок определения штрафных очков в игре определяет штаб батальона.

Кто быстрее наденет противогаз!

Игра имеет целью закрепить умения правильно и быстро надевать противогаз. По количеству отделений (команд), участвующих в игре, нужно подготовить противогазы, секундомеры и средства дезинфекции маски противогаза (это в том случае, если противогазов для всех участников не хватает). Для проведения игры отделения строятся на площадке (лесной поляне, опушке). Руководитель выделяет 2-3 хронометристов, объявляет условия игры и подает команду «Газы!». Играющие надевают противогазы, а хронометристы засекают время с момента подачи команды до надевания противогаза. Кто правильнее и быстрее наденет противогаз, тот получит наибольшее количество очков и выиграет. Оценка за быстроту надевания противогаза без ошибок дается:

10 секунд – 15 очков;

12 секунд – 10 очков;

15 секунд – 5 очков.

При нарушении приемов надевания противогаза оценка снижается на одно очко за каждую из следующих ошибок:

участник не закрыл глаза и не задержал дыхание;

после надевания противогаза не сделал резкий выдох;
перекручена соединительная трубка;
маска надета так, что очки не приходится против глаз;
маска надета с образованием складок.

Для определения команды-победителя количество очков, полученных каждым участником, суммируется и входит в командный зачет.

Игры-упражнения на топографической карте

Руководитель при подготовке игры разрабатывает содержание упражнений и задач для тренировки играющих в работе с топографической картой (применяется учебная карта масштаба 1:25000). Примерные упражнения и задачи:

1. Определить абсолютную высоту юго-западной окраины деревни (указать название).

2. Внимательно изучить лист карты. Определить, какая из высот является командной по отношению к остальным высотам.

3. С помощью линейки определить расстояние от деревни «А» вдоль шоссе на юго-восток до пересечения его с грунтовой дорогой.

4. Пользуясь курвиметром, определить расстояние от центра населенного пункта «Б» вдоль по левой тропе до центра деревни «В».

5. Найти изображение дорог в юго-восточной четверти листа карты, определить их тип. Установить, какие населенные пункты соединяют эти дороги.

6. Указать название и охарактеризовать реку – направление и скорость течения, ширину, глубину, характер грунта дна. Установить, имеются ли на ней паромы, мосты и охарактеризовать их.

7. Найти на карте изображение участка леса, охарактеризовать его – данные о породе деревьев, их высоте, толщине, среднем расстоянии между деревьями, наличии просек и их ширине. Установить, есть ли в лесу дом лесника.

8. Найти на карте изображение горизонталями типовых форм рельефа: гора, лощина, хребет, седловина.

9. Определить высоту четырех точек и их взаимное превышение над четвертой, самой низкой.

10. Рассмотреть и назвать условные знаки в квадрате с населенным пунктом «Г» (указать квадрат).

На выполнение каждого упражнения играющим отводится до 5 минут. Ответы оформляются письменно. За каждый правильный ответ участнику игры засчитывается очко. Побеждает тот, кому удастся набрать наибольшее количество очков. Материальное обеспечение игры: учебные топографические карты на каждого участника, циркули, линейки, курвиметры, плакаты «Условные знаки топографических карт», «Изображение рельефа на топографических картах».

Закрытый маршрут

Игра проводится с юношами и девушками, имеющими хорошие знания по военной топографии в течение 2-3 часов. Играющие делятся на отряды по 5-7 человек во главе с командирами. Каждому отряду присваивается номер, их количество неограниченно. Участники должны иметь компас, планшет, визирную линейку, бумагу, карандаш, а каждый участник игры – установленный обязательный носимый груз в 6-8 килограмм, размещенный в вещевом мешке, макет оружия, флягу и индивидуальный медицинский пакет. Для игры выбирается район пересеченной местности с оврагами, высотами, лесными массивами и т.п. На схемах-копиях с карты выбранного района наносятся 6-12 контрольных пунктов. Каждый пункт в зависимости от его удаления от старта и трудности подхода к нему оценивается определенным количеством баллов, например: 14, 21, 12, 87, 120, 48 и т.п. Этими числами нумеруются пункты на карте. Играющие до старта не имеют на руках карт, и им не известны ни расположение контрольных пунктов, ни их номера. Задача заключается в том, чтобы в отведенное на игру время обойти как можно больше контрольных пунктов, набрать наибольшее количество баллов и своевременно вернуться к месту старта. Побеждает отряд, набравший наибольшее количество баллов. Отряд, прибывший к месту старта не в полном составе или после сигнала «конец игры», выбывает из игры. В помощь руководителю назначаются посредники по одному на каждый контрольный пункт. Их задача – безотлучно находиться на пункте, встречать отряды и делать отметку на обратной стороне карты о посещении пункта. На отдельных пунктах на посредников может возлагаться задача контролировать носимый груз участников. В установленное время отряды прибывают к месту старта и выстраиваются. Руководитель напоминает участникам условия и правила игры, дает необходимые советы, сверяет свои часы с часами командиров отрядов, проверяет вес носимого груза. После этого командирам отрядов вручаются карты и подается сигнал начала игры. Каждый отряд изучает район, местонахождение контрольных пунктов, определяет порядок обхода пунктов и как можно быстрее начинает движение по выбранному маршруту. Придя на контрольный пункт, командир строит отряд, докладывает о прибытии отряда посреднику, который проверяет состав отряда и делает отметку на обратной стороне карты о проходе пункта. Если на пункте контролировался груз участников, то посредник отмечает время, затраченное на это. Получив разрешение, отряд, не теряя времени, движется к следующему контрольному пункту. В ходе игры разрешается оказывать любую помощь товарищу из состава своего отряда, например, нести его груз. Пользоваться попутным транспортом запрещается.

Соревнование разведчиков

В программу игры-соревнования разведчиков включаются следующие этапы:

Чтение топографических знаков на карте. Каждому участнику указывается 10 топографических знаков. За правильно определенный знак участник получает 0,5 очка. Если знак определен неправильно – 0 очков. Очки, полученные каждым из участников, складываются и делятся на число участников.

Определение расстояний по карте. На карте масштаба 1:50000 каждый участник определяет расстояние по нанесенному маршруту с тремя поворотами. При определении расстояния с ошибкой до 250 метров участник получает 5 очков, 250-300 метров – 4 очка, за каждые последующие 50 метров оценка снижается на 0,2 очка. Очки, полученные каждым из участников, складываются и делятся на число участников.

Движение по азимуту. Командир отряда получает задание с указанием азимута и расстояния до первого контрольного пункта (КП) и пароль. Все разведчики начинают движение одновременно. Выйдя на КП-1, командир отряда сообщает посреднику пароль и получает от него азимут, расстояние до КП-2 и пароль. На КП-2 он получает такие же указания от посредника для движения на КП-3. Оценка: пройти маршрут протяженностью 2000 метров правильно за 50 минут – 5 очков, за 55 минут – 4 очка, за 1 час – 3 очка, за 1 час 5 минут – 2 очка, свыше этого времени – 0 очков. Если участники неправильно вышли на КП, то они получают 0 очков.

Наблюдение и определение расстояний до цели. Разведчики занимают места для наблюдения. Каждому указывается сектор для наблюдения. По сигналу руководителя в секторе показывается 5 целей на расстояниях от 300 до 1500 метров. В течение 10 минут каждый разведчик должен выявить цель, определить расстояние до нее, записать данные и сдать руководителю. За выявленную цель и правильное определение расстояния до нее участник получает 1 очко. При ошибке в определении расстояния сверх 15% дальности до цели за каждые последующие 50 метров оценка снижается на 0,2 очка. Общее количество очков, набранное каждым участником, складывается и делится на число участников команды. Полученное среднее количество очков во всех четырех разделах программы соревнований разведчиков складывается и делится на четыре. Личное и командное первенство определяется по наибольшей сумме очков.

Соревнование-эстафета для стрелков

Устанавливаются следующие этапы:

Неполная разборка и сборка автомата Калашникова. Оценка за выполнение разборки и сборки автомата за время: до 1 минуты – 5 очков; до 1,5 минуты – 4 очка; до 2 минут – 3 очка; до 3 минут – 2 очка; свыше 3 минут – 1 очко. Количество очков, полученных каждым из участников, складывается и делится на число стрелков отряда.

Метание ручных гранат по окопу размером 10x1 метр с дальности 10 – 15 – 20 метров (в зависимости от возраста юнармейцев). Каждый стрелок

метаёт две гранаты. Оценка за попадание в окоп двумя гранатами – 5 очков; первой гранатой – 4 очка, второй гранатой – 3 очка. Участник получает 0 очков, если гранаты не попали в окоп или залетели туда с рикошета. Очки, полученные каждым участником отделения, складываются и делятся на число стрелков отделения.

Построение в колонну по одному, развертывание в цепь, атака на расстояние 60 метров со стрельбой холостыми патронами (в зависимости от возраста и подготовки юнармейцев расстояние для атаки может быть увеличено или уменьшено). Оценка дается всему отделению стрелков в зависимости от затраченного на атаку времени. Если развертывание произведено правильно и огонь холостыми велся на протяжении всей атаки в течение 15 секунд – 5 очков; 20 секунд – 4 очка; 25 секунд – 3 очка; 30 секунд – 2 очка; свыше 30 секунд – 1 очко.

Среднее количество очков, полученное отделением в каждом виде, складывается и делится на три.

Меры безопасности:

заряжать оружие разрешается только после сигнала «огонь»;

на рубеже прекращения огня оружие разряжается, производится контрольный спуск курка с боевого взвода, стреляющий докладывает: «оружие разряжено», затем оружие осматривается;

перед метанием гранаты должны быть осмотрены юнармейцем и руководителем;

метание гранат разрешается только по команде руководителя.

Категорически запрещается:

направлять оружие на людей, в сторону и тыл стреляющих независимо от того, заряжено оно или нет;

открывать огонь из неисправного оружия, в опасных направлениях стрельбы;

оставлять где бы то ни было оружие без команды руководителя;

заходить на участки стрельбы, трогать гранаты, снаряды и другие взрывоопасные предметы.

Санитары

Цель игры: привить санитарам практические навыки по оказанию первой помощи при ранениях, вывихах и переломах, тепловом и солнечном ударах, первой помощи утопающему, при ожогах и обморожениях. Игра проводится в форме соревнования санитарных постов на местности по этапам.

Старт. На старт санитарный пост выходит с оснащением, необходимым для оказания первой медицинской помощи (санитарная сумка), не ранее чем за 10 минут до назначенного времени. Соревнующимся запрещается предварительно знакомиться с трассой. Замеченные в этом к соревнованиям не допускаются. На старте следует вывешивать карту-схему, с которой могут знакомиться санитары. После принятия рапорта судья проверяет строевую

подготовку членов санитарного поста, оснащение санитарной сумки и знание санитарями назначения предметов, находящихся в санитарной сумке. Затем начальнику санитарного поста вручается азимут пункта 1, и санитары начинают движение по азимуту. Дальнейшее передвижение от пункта к пункту производится также по заданному азимуту или сигнальным знакам. Все контрольные пункты санитарный пост проходит по порядку их номеров.

Пункт 1. Оказание первой медицинской помощи при переломах и кровотечениях. Начальник санитарного поста получает билет с заданием и азимутом пункта 2. При оказании первой медицинской помощи учитываются соблюдение правил асептики, правильность наложения повязки, жгута, шины, а также время, затраченное санитарями на оказание помощи. После этого санитары снимают повязку, шину или жгут с пострадавшего, собирают свое имущество и продолжают движение к пункту 2.

Пункт 2. Транспортировка пострадавшего. Санитарный пост может пользоваться носилками, подручными средствами или переносить пострадавшего на руках. Здесь учитывается правильный выбор способа транспортировки в зависимости от характера ранения, правильное преодоление препятствий при транспортировке и бережное отношение к пострадавшему.

Пункт 3. Спасательная станция. Санитары должны показать знание правил выноса утопающего из воды и оказание первой помощи тонущему. Особое внимание уделяется на этом пункте знанию способов искусственного дыхания и умению применять их практически.

Пункт 4. Санитары показывают знания способов оказания первой медицинской помощи при ожогах, солнечных и тепловых ударах и обморожениях.

Пункт 5. «Аптека в лесу». В этом пункте санитары должны найти на поляне или в лесу лекарственные травы и рассказать о способах их применения.

На финише судья принимает рапорт начальника санитарного поста о выполнении задания, маршрутный лист и засекает время. Все этапы должны быть пройдены санитарным постом за определенное время, предусмотренное планом; если времени затрачено больше, то санитарный пост выбывает из соревнований; если времени затрачено меньше, то это учитывается при условии, когда санитарные посты набрали одинаковое количество очков – преимущество отдается санитарному посту, затратившему на прохождение маршрута меньше времени. В случае получения одинакового количества очков преимущество отдается санитарному посту, получившему наибольшее количество очков на пунктах 1 и 2.

Санитарный пост должен иметь необходимое имущество: аптечку, две носилочные лямки, одни носилки санитарные и четыре нарукавные повязки.

Туристическая эстафета.

Этот вид игры-соревнования проводится по возрастным группам. Команда состоит из 5-6 человек (юношей) и комплектуется командиром отряда

юнармейцев. Общая длина замкнутой трассы полосы препятствий для команды средней возрастной группы до 500 метров, старшей группы - до 800 метров. Каждое препятствие на дистанции преодолевается всеми участниками команды. Переход к следующему препятствию команда может начать только после того, как последний участник команды преодолел предыдущее препятствие. Во время преодоления препятствий, находящихся на дистанции, допускается взаимная помощь участников команды. На преодоление каждого препятствия участнику дается три попытки. После совершения трех неудачных попыток команда снимается с соревнований.

Соревнования состоят из следующих этапов:

1. Установка палатки и укладка рюкзака.
2. Переправа по бревну.
3. Подъем по крутому склону с помощью веревки.
4. Преодоление завала.
5. Переноска пострадавшего (50 метров).
6. Преодоление болота по кочкам.
7. Подъем по наклонному бревну.
8. Спуск по крутому склону с помощью веревки.
9. Воздушная переправа по параллельным веревкам.
10. Проползание (мышеловка).
11. Снятие палатки.

Перед стартом команда выстраивается и рапортует о готовности. На старте находится свернутая двухместная палатка, 2 стойки и металлические колышки (предоставляются судьейской коллегией); 4 участника устанавливают палатку и выстраиваются около нее. Палатка должна быть установлена без перекосов и складок, стойки устанавливаются внутрь палатки. При наличии ошибок в установке палатки судья дает команду исправить их и только после исправления выпускает всю команду для преодоления следующего препятствия.

Переправа производится по горизонтальному, закрепленному с двух концов бревну длиной 6-10 метров.

Подъем и спуск осуществляются по крутым склонам с навешенной судьями веревкой, используемой для преодоления склонов спортивным способом.

Завал из бревен, кустов и сучьев участники преодолевают по очереди, помогая друг другу.

Пострадавший – один из участников команды – транспортируется остальными участниками способом «в замок» на дистанцию 50 метров. Если пострадавший при переноске коснулся земли, команда возвращается на старт этого этапа для повторной попытки.

При преодолении болота участник должен пройти перепрыгиванием 6-12 кочек, расположенных по ломаной линии и на разном расстоянии.

Воздушная переправа осуществляется по двум веревкам 10-15 метров длиной, натянутым параллельно, в полутора метрах одна над другой. Каждый участник должен встать на нижнюю веревку и, держась руками за верхнюю, перейти к противоположному концу. Запрещается становиться на веревку сразу двум участникам.

Мышеловка состоит из ряда планок, свободно лежащих на стойках, на высоте, достаточной для проползания по-пластунски. Участник, сбивший планку, возвращается и повторяет попытку. На финише команда в полном составе снимает и сворачивает палатку, укладывая рядом стойки и колышки. После этого команда выстраивается и судья фиксирует время финиша. Команды-победительницы определяются по наименьшему времени прохождения всей полосы препятствий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изложенный материал может послужить основой при разработке игр и состязаний применительно к местным условиям. Опыт показывает, что нередко одни и те же игры на местности можно делать увлекательными и доступными для учащихся различных возрастов, регулируя нагрузку, увеличивая или уменьшая время на игру, упрощая или усложняя правила и задачи, уменьшая или увеличивая количество заданий, препятствий и район игры, применяя различный инвентарь (учебное оружие, средства имитации, приборы, топографические карты и др.). Поэтому педагогам независимо от того, с какой категорией учащихся он работает, целесообразно ознакомиться с содержанием всех игр, описанных выше.

Данная система соревнований способствует проверке теоретической и практической подготовки учащихся по военно-прикладным видам спорта, выработке умений, навыков, возможности действия в экстремальных ситуациях в природных условиях и быту.

Актуальность проводимой работы в том, что она укрепляют здоровье и повышают устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, воспитывают волю, смелость, выносливость, дисциплинированность и упорство в достижении цели.

По мнению многих детей и педагогов, принимающих участие в военно-спортивной игре, она носит ярко выраженный практико-ориентированный характер. Многие новые понятия даются школьникам на основе активного привлечения их субъективного опыта в процессе проведения соревнований. Содержание игр включает в себя широкое разнообразие видов деятельности – тактическая, военно-медицинская, горная и физическая подготовка, ориентирование, военно-патриотическое воспитание и т.д.

Многое во время проведения данных мероприятий является проверкой приобретенных в школе навыков: бревно, спуск и подъем по веревке – навыков

пешеходного туризма; стрельба, метание гранаты, зараженный участок – умений по основам военной подготовке; работа с картой – навыков ориентирования; ситуационные задачи, непредвиденные ситуации – решение творческих задач в группах.

Большинство учащихся чувствуют себя здесь одной командой и утверждают, что практические занятия по основам допризывной подготовки и безопасности жизнедеятельности им нравятся больше, чем теоретические за партой в школе. В процессе проведения командных соревнований они постоянно взаимодействуют друг с другом, где быстро сплачиваются в дружный и открытый коллектив.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Программа патриотического воспитания населения Республики Беларусь на 2022–2025 годы (утверждена постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 декабря 2021 г. N 773) [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://edu.gov.by/programma-patrioticheskogo-vospitaniya> / – Дата доступа: 16.07.2023 г.
2. Буткевич, В. В. Патриотическое воспитание учащихся: история и современность: пособие для педагогов общеобразоват. учреждений / В. В. Буткевич – Минск : Нац. ин-т образования, 2010 – 208 с.
3. Вишневская, В. П. Актуальные вопросы формирования патриотического самосознания / В. П. Вишневская // Проблемы управления – 2015. – № 2. – С.75–78.
4. Захарова, С. Н. Активные формы и методы гражданского воспитания школьников / С. Н. Захарова // Проблемы выхавання. – 2005. – N5. – С. 18 – 22.
5. Криштапович, Е. А. Идеологическое основание государственной политики Республики Беларусь / Е. А. Криштапович, И. Е. Киселев, О. А. Стаценко // Наука. Культура. Творчество: материалы 13 Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 3-4 мая 2019 г. / редкол. : Ю. П. Бондарь [и др.]. – Минск : БГУКИ, 2019. – С. 33 – 38.
6. Панов, С. В. Гражданско-патриотическое воспитание как компонент школьного исторического образования в Республике Беларусь / С. В. Панов // Беларусь и Европа: наследие и современность: материалы II Междунар. научн.-практ. онлайн-конференции, г. Минск, 1 апреля 2021 г. / БГПУ им. М. Танка. – Минск, БГПУ, 2021. – С. 194 – 199.
7. Патриотизм и патриотическое воспитание в контексте вызовов современности: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 16 – 17 мая 2019 г. / НАН Беларуси, Ин-т социологии; Госпогранкомитет; Ин-т погранич. службы Респ. Беларусь; редкол. : Г. П. Коршунов (гл. ред.) [и др.]. – Минск: ИПС РБ, 2019. – 433 с.
8. Семёнова, И. В. Коллективное творческое дело: деятельностный подход к формированию гражданско-патриотических качеств школьника / И. В. Семёнова // Выхаванне і дадатковая адукацыя. – Мінск : Пачатковая школа. – 2014. – № 2. – С. 36 – 40.
9. Храмцова, Ф. И. Детские молодежные организации и объединения. Воспитание гражданской направленности школьников: пособие для заместителей директоров школ по воспитательной работе, классных руководителей, педагогов-организаторов / Ф. И. Храмцова. – Минск : [б.и.], 2008. – 160 с.

Учебное издание

К защите Отечества готов!

Сборник игр и эстафет
спортивной и военно-прикладной направленности

Ответственный за выпуск О. С. Давтян
Компьютерная вёрстка О. С. Давтян, Е.С.Пшеничная

Подписано в печать 24.06.2025. Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 4,88. Уч.-изд. л. 5,34. Тираж 45 экз. Заказ 173.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Минский государственный дворец детей и молодёжи».
Свидетельство о государственной регистрации
издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/358 от 09.06.2014.
Старовиленский тракт, 41, 220053, Минск.
Тел.: (017)233-71-99, (017)233-74-99.
Факс: (017) 290-17-26.
E-mail: contact@mgddm.by

