

ОПИСАНИЕ
выполнения физических упражнений
по пожарно-спасательному спорту по теме:
" ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЖАРНОЙ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ"
в школьном спортивном зале.

Учащийся стартует с высокого старта и через 3 метра после старта с ходу преодолевает спортивный пластиковый барьер высотой 30 см (MR-B8-60). Затем, пробежав 3 метра, учащийся делает хват двумя руками за установленные на "попа" свернутые в скатки 5-ти метровые пожарные рукава (шириной 64 см., толщиной 3мм, весом 92 г/м), удерживая сверху большим и указательным пальцами руки обе полугайки пожарных рукавов, которые при сворачивании располагаются сверху, а остальными - за скатки.

Учащийся быстрым шагом преодолевает напольное гимнастическое бревно длиной 3 метра, шириной рабочей поверхности 100 мм, высотой 20-25 мм (ZSO), на ходу сбрасывая пожарные рукава. Пробежав до конца напольного бревна, соединяет нижние полугайки пожарных рукавов, а верхнюю правую готовит для соединения в движении с полугайкой пожарного трехходового разветвления РТ-70 (далее - пожарное разветвление), стоящего на полу на 3-х приваренных (прикрученных) металлических стойках диаметром не более 3 мм и не выше 6 см от пола.

После присоединения верхней полугайки правого рукава к пожарному разветвлению, левую верхнюю полугайку учащийся, освободившейся рукой, соединяет с пожарным спортивным стволом (далее - ствол), который находится в месте нахождения пожарного разветвления и после соединения оставляет ствол рядом с пожарным разветвлением.

После этого учащийся пробегает на расстояние 3 метра до шведской стенки (металлическая стальная шведская стенка (производство BORABO с 10 перекладинами, высотой 240 см, шириной 71 см, глубиной 16 см) (далее - шведская стенка).

Преодолев расстояние до шведской стенки, учащийся быстро поднимается по ней до захвата двумя руками верхней перекладины.

Затем, учащийся по укрепленному к шведской стенке турнику переходит на канат, спускается по нему сверху вниз до спортивного мата. По ходу движения в обратном направлении, любой рукой вытаскивает из подставки под огнетушитель П-10 (П-20) (далее – подставка) за ручку для переноски огнетушитель ОП-2 (ОП-5) и бегом переносит его, финишируя в обратную сторону до места финиша (старта). В итоге, устанавливает огнетушитель сверху в подставку, преодолев на скорости расстояние в общей сложности в 36 м. (18+18) метров.

По итогам выполнения упражнений преподаватель объявляет результаты забегов и фиксирует их в установленном порядке: все полугайки должны быть соединены, огнетушитель должен быть в подставке и очередность выполнения упражнений не должна быть нарушена.

Предложения
по материально-техническому обеспечению занятий по теме:
"Преодоление полосы препятствий".

Предполагается закупка для 2-х дорожек:

1. 2 барьера пластиковых высотой 30 см = 6 400 рублей ;
2. 8 рукавов спортивных пожарных длиной 5 метров, шириной 64 см, толщиной 3 мм, весом 92 гр./м, смонтированных по концам головкой - полугайкой с резиновыми кольцами = 70 400 рублей;
3. 2 спортивных тренировочных 3-х метровых снаряда (бревно напольное) = 36 012 рублей;
4. 2 спортивных пожарных трехходовых разветвления РТ-70 = 25 000 рублей;
5. 4 спортивных пожарных ствола с гайкой ГМ-50 "Ротт" (вес ствола не менее 470 гр.) = 7 000 руб.;
6. 2 металлических усиленных шведских стенки (сталь до 200 кг, 240 см х 71 см х 16 см, с 10 перекладинами с расстоянием 22 см, производство BORABO, через интернет) = 12 800 рублей;
7. 2 турника фиксированных на стенку для подвески каната = 3 420 рублей;
8. 2 каната навесных спортивных для подвески на турник = 2 000 рублей;
9. 2 мата спортивных (1м х 2м) = 6 800 рублей.
10. 2 порошковых огнетушителя с ручками для переноски 2-х кг. или 5-ти кг.) = 1 000 рублей.
11. 4 подставки под огнетушитель, под размер для установки П-10 (П-20) огнетушителей = 4 000 руб.

ИТОГО: 174 832 рубля.

Продавец оборудования по пунктам 2, 4, 5 - Алексей Скаржановский (г. Ульяновск), тел. +7-905-349-32-33.

Оборудование по пунктам 1, 3, 6, 7, 8, 9, 11- закупается через магазины.