



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«КОЛЛЕДЖ ПОЛИЦИИ»**

Кафедра физического воспитания и спорта

Спортивная площадка «Верёвочный городок»

Подготовил: курсант 4 курса 404 взвода
Грибкова Дарья Александровна

Веревочный городок

Веревочный городок (или веревочный парк) — это спортивно-развлекательный комплекс из канатов, лестниц, подвесных мостов и бревен, закрепленных на высоте на деревьях или опорных столбах.

Элемент трассы: зигзагообразные переправы (подвесные доски или брусья, расположенные под углом друг к другу), требующие удержания равновесия.



В веревочном городке имеются 2 уровня:
Нижний уровень
Верхний уровень
Каждая переправа закреплена деревянными островками.

Что входит (Нижняя часть)

Классический мостик-переправа - собранный из деревянных брусьев, которые закреплены не параллельно, а под углом друг к другу в виде ломаной зигзагообразной линии. Участник идёт по скреплённым под углами доскам, а руками придерживается за параллельно натянутые боковые канаты для равновесия.

Основная цель — тренировка координации и баланса при смене направления движения. В отличие от прямого мостика, здесь на каждом стыке досок ходоку приходится менять положение корпуса и переносить центр тяжести вбок.



Что входит

Сырный скалодром — это препятствие, выполненный в виде наклонной или вертикальной панели с крупными сквозными отверстиями, напоминающими головку швейцарского сыра. Для развитие силы пальцев, координации движений, баланса и пространственного мышления. Участник учится находить нестандартные точки опоры, просовывая руки и ноги в отверстия или используя их как хват.



Что входит

Колодцы — это препятствие средней сложности, состоящее из серии подвешенных вертикальных цилиндрических конструкций, напоминающих глубокие колодцы или бочки без дна, весящие на веревках. Участнику необходимо поочередно забираться внутрь каждого «колодца» или перешагивать сквозь них, чтобы перебраться с одной платформы на другую.



Что входит

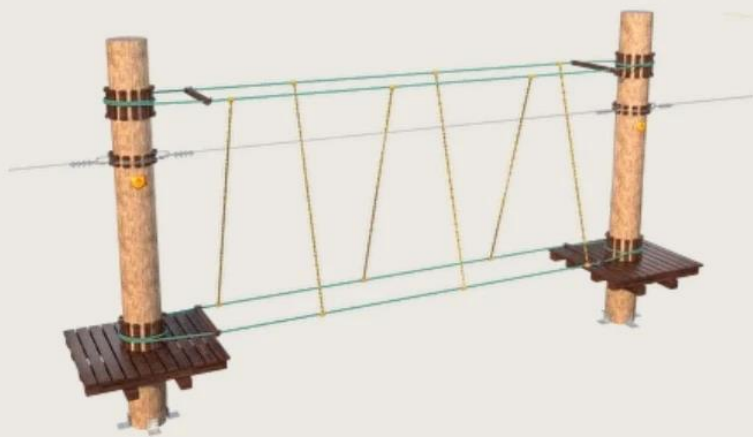
Обманчивая тропа — это классический этап в каталоге верёвочных парков. Внешне она выглядит как простая и устойчивая пешеходная дорожка, но на деле оказывается очень подвижная.

Препятствие состоит из канатов, которые образуют дорожку, так же подвешенных на вертикальных канатах. В отличие от жесткого мостика, эти элементы не зафиксированы между собой плотно и начинают сильно раскачиваться в разные стороны, как только на них наступает человек.

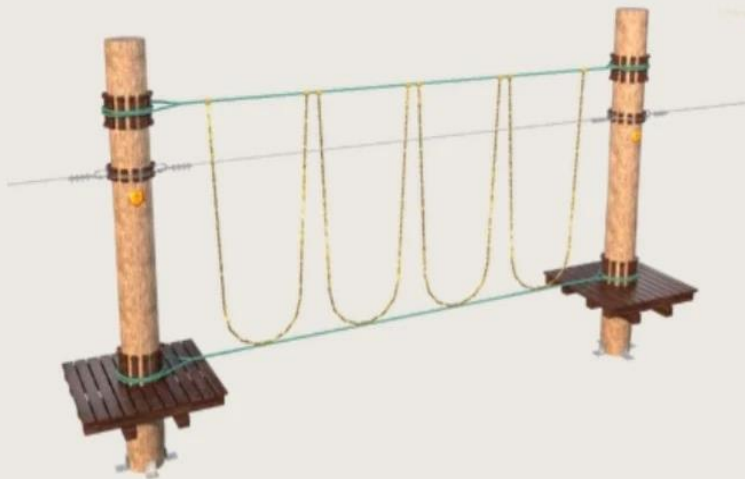


Что входит

ДНК веревочный — это один из самых зрелищных, необычных и сложных этапов в верёвочных парках. Визуально препятствие имитирует закрученную двойную спираль молекулы дезоксирибонуклеиновой кислоты. Двигаясь по спирали, ваше тело будет разворачивать боком или спиной к направлению движения. Спокойно принимайте это положение, перехватывая канаты руками поочередно. Соблюдайте правило трех точек опоры: Переносите ногу в следующую дальше только тогда, когда обе руки плотно держат верхние канаты, а вторая нога уверенно стоит в предыдущем узле.



Что входит



Стремена — это этап верёвочного парка, состоящий из ряда отдельных вертикальных канатов с петлями на концах . Они нужны для тренировки баланса, координации и силы рук в условиях, когда опоры разъезжаются в разные стороны .

Как проходить: Крепко держитесь руками за вертикальные канаты на уровне груди . Вставляйте стопу в канатную петлю строго по центру. Напрягайте ноги, не давая петлям разъехаться в шпагат . Переносите вес тела плавно, двигаясь от каната к канату.

Что входит



Мостик — базовый этап верёвочного парка, представляющий собой подвесную дорожку из деревянных досок .

Для чего: Разминка, адаптация к высоте и тренировка базового равновесия на относительно стабильной тропе .

Как проходить: Держитесь руками за боковые тросы-перила . Идите спокойным шагом, наступая ровно по центру досечек. Не бегите, чтобы мостик не раскачивался волной. Слегка согните колени для лучшей устойчивости.

Что входит

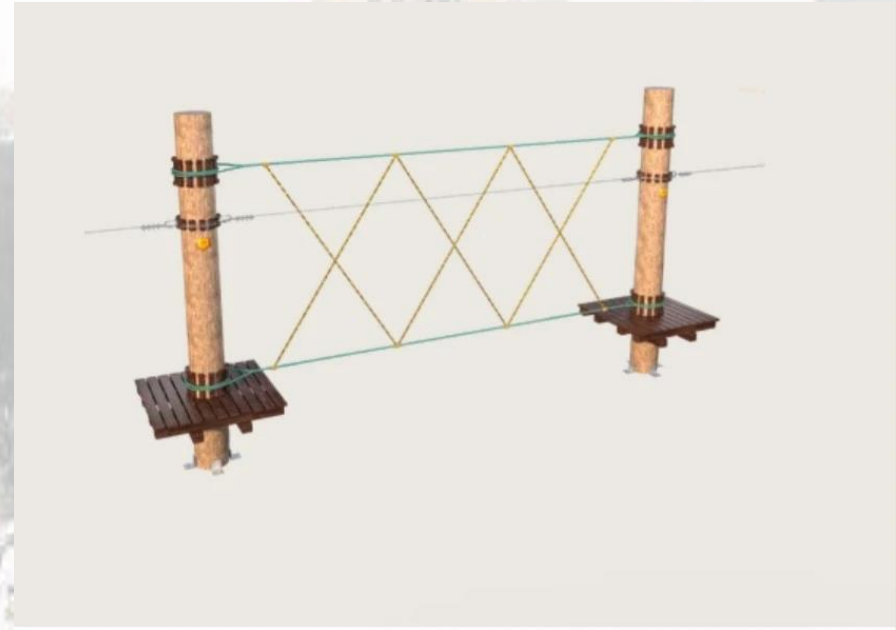
Сеточный мост — этап начальной сложности, представляющий собой подвесной коридор или дорожку, полностью сплетённую из прочной верёвочной сетки.

Как проходить: Держитесь руками за свисающие канаты. Наступайте ногами в места пересечения верёвок (узлы) — там опора жёстче. Двигайтесь плавно, не делайте широких шагов, чтобы ноги не проваливались в ячейки. При сильном раскачивании слегка согните колени и перенесите вес тела чуть вперёд.



Что входит

Бубны — это этап верёвочного парка средней сложности, состоящий из серии подвешенных веревок в форме ромбов (карточной масти бубны), закреплённых за верхние канаты.



Как проходить: Крепко держитесь руками за тросы. Наступайте чётко в центр каждого ромба — это самая стабильная точка. Переносите вес тела плавно, не делайте резких прыжков, чтобы не раскачивать платформы. Ставьте стопы слегка развёрнутыми наружу, подстраиваясь под геометрию ромба.

Что входит (Верхняя часть)

Кресты - это ряд из 4–8 деревянных Х-образных крестов, которые свободно свисают на канатах один за другим. По бокам нет никаких перил. Качающиеся кресты и тонкий трос заставляют ловить равновесие на высоте. Учат одновременно контролировать точность шага и хват рук. Силовая нагрузка: Проверяют выносливость мышц рук, спины и пресса-стабилизатора. Создают экстремальный вызов на сложных трассах.



Что входит

Комбинированный мост - конструкция моста разделена на несколько отрезков, плавно переходящих один в другой на одном пролете. Чаще всего это подвесной деревянный мостик, но его структура меняется каждый шаг. Например, первая часть этапа — это сплошные доски (мостик), вторая часть — подвесные веревки и так они чередуются до конца. Препятствие не дает расслабиться. Как только человек привыкает к одному типу движения (например, шагу по доске), покрытие под ногами резко меняется.



Что входит



Бревна боковые - это ряд из коротких круглых брёвен, подвешенных поперек направления движения (как висящие в воздухе шпалы или редкие ступени лестницы). Нижнего троса нет — вы шагаете прямо по самим брёвнам. Брёвна легко качаются вперед-назад. Когда вы наступаете на новое бревно, оно пытается «уехать» из-под ног, а расстояние между ними требует широкого шага. **Как проходить:** наступайте строго на середину бревна, чтобы оно не провернулось. Крепко держитесь за боковые тросы или чалки. Переносите вес тела плавно, без прыжков и резких толчков.

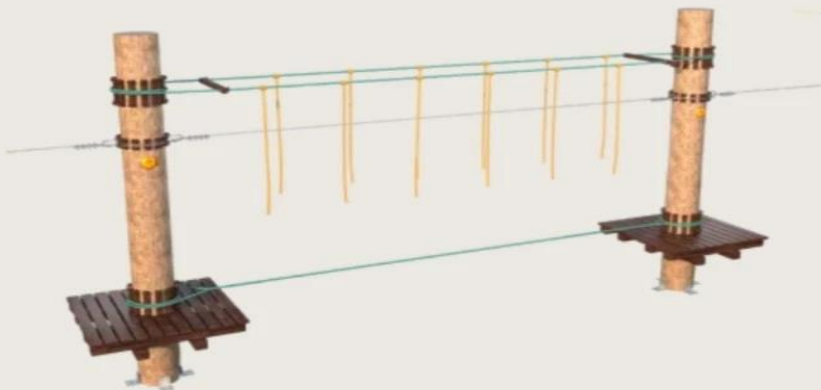
Что входит

Сложный брус — это усложнённый этап или препятствие на высоте, представляющее собой подвесное раскачивающееся бревно (брус с перекладинами), по которому нужно пройти. Брус подвешен на тросах или канатах, поэтому он раскачивается под ногами. Часто элемент закреплен под наклоном вверх или вниз, что требует удержания равновесия на скошенной поверхности. Нужно пройти препятствие, не оступившись и не потеряв баланс, используя страховку.



Что входит

Лианы - Это элемент полосы препятствий, имитирующий продвижение сквозь густые заросли джунглей. Между двумя деревянными платформами натянут один опорный канат (или трос) для ног. Сверху, с более высокого троса, вертикально свисают свободные на разном расстоянии друг от друга. Нужно пройти по нижнему канату до следующей платформы, поочерёдно перехватываясь руками за свисающие вертикальные «лианы».



В чём сложность: нижний канат сильно раскачивается из стороны в сторону, а вертикальные подвесы не зафиксированы снизу. Этап требует хорошего чувства баланса, координации движений и цепкости рук.

Что входит

Островки — это подвесные деревянные дорожки между платформами, которые качаются и проседают под ногами. Каждая доска висит на независимых вертикальных тросах и ходит ходуном во все стороны. Между деревянными ступенями есть пустые промежутки. Нужно контролировать ширину шага.



Что входит

Ходок - конструкция состоит из двух параллельно натянутых параллельных стальных канатов и вертикальных подвижных канатов-подвесов, которые свободно свисают сверху. Трудность в том, что у вас нет жестких перил для рук или устойчивого деревянного мостика под ногами — всё препятствие полностью подвижно. Оно тренирует умение распределять центр тяжести тела на узком, уходящем из-под ног канате. Из-за раскачивания элементов приходится крепко перехватывать вертикальные канаты.

Прежде чем переставить ногу вперед, убедитесь, что обе ваши руки крепко держатся за вертикальные подвесы. Держите корпус ровно. Шагайте внутренней частью стопы. Ставьте ногу на канат не носком, а средней частью подошвы. Так нога будет меньше соскальзывать.



Что входит



Подвесные деревянные ступени - это часть трассы: доски подвешены на стропах между опорами, из-за чего они раскачиваются при движении. Раскачивающиеся ступени заставляют постоянно корректировать положение тела. Чтобы не потерять равновесие, участник держится за стропы, нагружая предплечья и кисти. Элемент учит контролировать эмоции и действовать осознанно в нестабильных условиях.

Что входит

зиг-заг — это этап (препятствие) в верёвочном парке средней сложности.

Представляет собой ряд подвесных площадок, закреплённых на тросах так, что они могут немного шататься. Закреплены они под углом 90 градусов одной дорожкой.

Участник идёт по скреплённым под углами доскам, а руками придерживается за параллельно натянутые боковые канаты для равновесия.

Для чего: Основная цель — тренировка координации и баланса при смене направления движения. В отличие от прямого мостика, здесь на каждом стыке досок ходуку приходится менять положение корпуса и переносить центр тяжести вбок.

