

**ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
«ВЫМПЕЛ»**



Выпуск 5

Методическое пособие

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ
СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСНОГО
ТРЕНИНГА ДЛЯ КОМАНДООБРАЗОВАНИЯ
И РАСКРЫТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ**

*При реализации проекта используются средства
государственной поддержки, выделенные в качестве гранта
в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации
от 25.07.14 №243-рп и на основании конкурса, проведенного
Национальным благотворительным фондом*

Москва
2015 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСНОГО ТРЕНИНГА	6
УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСНОГО ТРЕНИНГА	11
ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСНОГО ТРЕНИНГА	13
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСНОГО ТРЕНИНГА	45
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. УСТАНОВОЧНАЯ БЕСЕДА	49
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСНОГО ТРЕНИНГА	51

ВВЕДЕНИЕ

Специальный комплексный тренинг (далее-СКТ) – это программа, которая может проводиться в природной среде, например, в лесу, или в помещении на специально подготовленной площадке.

СКТ не предполагает особой физической подготовки или туристического опыта участников. СКТ – это последовательное прохождение нескольких этапов, состоящих из замысловатых заданий и упражнений, некоторые из них проходят в условиях, приближённых к экстремальным. Упражнения построены таким образом, что успех или неудача группы зависят от сплочённости всей команды, поэтому каждому участнику необходимо приложить максимум усилий, сноровки и смекалки при прохождении всех этапов.

Оказываясь в ситуациях, предполагающих элементы физического и эмоционального напряжения и даже риска, участники по-другому воспринимают свои чувства и мысли, оказывают поддержку друг другу, принимая и уважая индивидуальность каждого.

СКТ – это сочетание азарта «Большой игры» с элементами полосы препятствий. Это не соревнование или соперничество, а волнующее и незабываемое приключение, в котором все участники получают не только опыт командообразования в достижении общих целей, но и оценивают свои возможности, порой с удивлением открывая новые черты в себе и в других членах своей команды. Поэтому не удивительно, что часто именно после СКТ ребята становятся друзьями.

В СКТ могут принимать участие люди всех возрастов и физических возможностей.

СКТ способствуют развитию таких качеств, как сотрудничество, доверие, уверенность в себе и своих силах, готовность к риску, творчеству, способности принимать быстрые и неординарные решения, ответственность за общий результат.

В основу блока, включающего специальные комплексные тренинги, легли адаптированные для детей и подростков уникальные методики подготовки личного состава элитных спецподразделений «Вымпел», «Альфа», «Бастион», Президентского полка.

Время проведения – примерно 4-5 часов. В СКТ одновременно могут участвовать до 5 групп по 8-12 человек.

Данные методические рекомендации прошли 20-и летнюю апробацию при работе с детьми в наших круглогодичных лагерях и экспедициях.

ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСНОГО ТРЕНИНГА

Цели СКТ:

1. Сплочение вновь созданного коллектива в дружную команду.
2. Выявление лидеров группы.
3. Раскрытие личностных качеств каждого участника.

Задачи СКТ:

1. Способствовать развитию коммуникабельности участников с целью повышения слаженности действия команды при решении задач в полевых условиях.
2. Предоставить каждому участнику возможность проявить свой физический и интеллектуальный потенциал, совершенствовать морально-психологическое состояние.
3. Привить практические навыки поведения в экстремальных ситуациях и готовности к преодолению трудностей.
4. Развивать выносливость, решительность, самостоятельность мышления.
5. Способствовать самораскрытию каждого участника, что поможет открыть в себе новые качества, позволяющие через преодоление трудностей испытать радость победы над своими страхами и неуверенностью.
6. Предоставить участникам возможность приобрести надёжных друзей.

Формы проведения СКТ:

- *тренинг на командообразование;*
- *тренинг личностного роста;*
- *весёлая приключенческая игра.*

Планируемые результаты:

- повышение эффективности индивидуальной и командной работы членов группы, создание возможностей для лучшего понимания себя и других во взаимоотношениях;
- выявление и устранение ограничений, мешающих развиваться как каждому отдельному участнику, так и команде в целом;
- формирование навыков межличностного и делового взаимодействия членов команды в экстремальных ситуациях;
- выявление и решение скрытых и явных конфликтов, существующих между членами команды, осознание и преобразование их в направления, развивающие команду и каждого в отдельности и выводящие её на новый уровень взаимодействия.

Блоки СКТ:

1. *Работа в группе – сплочение коллектива.*
2. *Индивидуальная работа – преодоление самого себя в экстремальных ситуациях.*
3. *Упражнения на доверие к коллективу.*

Познание самого себя через собственный опыт.

Когда мы слышим или читаем о чём-либо, слушаем лекцию или рассказ, то обычно происходит запоминание информации примерно всего на 10%, а спустя время остаётся и того меньше.

Познание через собственный опыт является самым эффективным способом познания и реализации потенциала личности, так как подразумевает самостоятельное выполнение того или иного действия, а не просто получение информации о нём. В подобном случае в человеке надолго

сохраняется память о событии или действии, в том числе о своём участии и поведении.

Таким образом, конкретная ситуация, подкреплённая действием, запоминается надолго, а порой на всю жизнь.

Несколько уровней познания.

В учебных программах человек получает знания первоначально на умственном уровне. Затем он может реагировать на познание и на эмоциональном уровне, а в случае СКТ - и на физическом. В результате комбинации всех уровней познания участник СКТ получает уникальный жизненный опыт, необходимый ему для дальнейшего развития.

Разрыв метального и эмоционального циклов.

Люди часто попадают в так называемый ментально-эмоциональный цикл: сначала человек, видя или слыша что-либо, эмоционально реагирует на это. Затем он анализирует свою реакцию, затем реагирует на только что произведенный анализ (мысль), затем анализирует свою новую реакцию, затем снова реагирует и т.д. В результате человек обескуражен и уверен, что ему никогда не решить проблемы. Он никогда не предпринимал действия. Физическое действие поможет разорвать цикл. В процессе познания на физическом уровне ментально-эмоциональный цикл никогда не разорвется. Более того, если участник уже находится во власти цикла относительно определенной ситуации, проблема может быть решена предпрятием физического действия или участием в СКТ.

Человек действует одинаково в схожих ситуациях.

Если человек действует определенным образом, являясь участником группы, решая проблему, проявляя ли-

дерские качества, например, то вероятнее всего, он будет вести себя таким образом везде, где бы ни случилась подобная ситуация, в том числе вовремя СКТ. Трудности, которые человек испытывает в школе, на работе, дома, скорее всего, проявятся и в ходе СКТ. Это же правило можно отнести к проблемам самовыражения, лидерства, доверия. Упражнения СКТ созданы таким образом, чтобы участники испытали те же самые чувства в ходе тренинга и, главное, осознали свои проблемы и сделали первые шаги на пути их решения. СКТ дает шанс взглянуть на самого себя. Это кусок обычной жизни, вынесенный за ее пределы и обличенный в форму игр и упражнений.

Люди чувствуют себя более раскованно за пределами обычной обстановки.

СКТ обычно проводится на природе (или в специально оборудованном зале), вдали от офисов и учебных классов, потому, что люди чувствуют себя более комфортно в разговорах о ситуациях, возникающих в школе и офисе, когда они находятся далеко от них. Кроме того, находясь на природе, люди склонны расслабляться. Перемена атмосферы изменяет в людях их реактивность. Они не чувствуют себя привязанными к атмосфере классной комнаты и таким образом, более настроены обсуждать конфликт. Кроме того, они получают возможность взглянуть на ситуацию «со стороны» не предвзято. С этой точки зрения им легче увидеть свои сильные и слабые стороны.

СКТ может быть модифицирован для каждой группы.

Каждое высокое и низкое упражнение на ЭТ имеет отношение к определенным навыкам. Если группе участников необходима помощь в определенной области, напри-

мер, доверие друг к другу или командная работа, то для этой команды могут быть выбраны следующие упражнения. Но СКТ может также быть использован для общих целей, таких как: лидерство, создание команды или признание при помощи комбинирования общих элементов СКТ. Таким образом, весь курс в целом будет обращен к нуждам командной работы.

СКТ могут быть модифицированы для любой группы. Это зависит от характерных особенностей группы, её физических возможностей.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСНОГО ТРЕНИНГА

Главное условие проведения СКТ - это безопасность! Сюда входит обязательное обеспечение страховки, наличие ответственного человека, способного предвидеть опасные ситуации и готового мгновенно отреагировать на них.

Меры обеспечения безопасности:

- правильный подбор места и маршрутов;
- поддержание порядка и дисциплины во время проведения СКТ;
- организация надежной связи между этапами;
- организация противопожарных мероприятий;
- организация необходимой медицинской помощи;
- соответствие сложности задания опыту и возможностям участников;
- наличие страховочных и спасательных средств;
- обеспечение страховки и подготовленность каждого страхующего;
- прохождение СКТ с качественным снаряжением;
- чёткая работа спасательной службы;
- учёт непредвиденных обстоятельств (гроза, шквальный ветер и т.п.).

Форма одежды при прохождении СКТ это камуфлированная или спортивная форма, спортивная обувь по сезону.

Состав команды ведущих СКТ:

1. Руководитель.
2. Ведущий (командир группы).
3. Инструкторы (в зависимости от количества участников и этапов на маршруте).

Предварительно проводится подготовка инструкторов, которые будут работать с командами, а затем готовится трасса. Для этого требуется не менее 2 часов непрерывной работы команды из 8 человек (4 пары). При усложнении заданий время на подготовку увеличивается.

Руководитель информирует инструкторов и ведущих об их работе на этапах.

Команды прибывают в стартовый сектор. Руководитель собирает всех участников тренинга по командам для общего инструктажа и разминки.

Руководитель направляет участников на этапы.

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСНОГО ТРЕНИНГА

Упражнения СКТ создаются таким образом, чтобы участники испытали эмоциональные реакции в ходе самого тренинга, поняли свои проблемы, особенно в вопросах общения, а также сделали первые шаги на пути их решения. Таким образом, СКТ даёт каждому участнику шанс пристально взглянуть в самого себя и одновременно проявить максимум усилий для вклада в общее дело.

№ п/п	ЭТАПЫ СКТ	ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ	ПРИМЕРНОЕ ВРЕМЯ
1.	Разминка	Установление первичного контакта	30 мин.
2.	Выполнение практических упражнений в составе команды: низкие упражнения, высокие упражнения	Навыки работы в команде Преодоление самого себя, сплочение коллектива, выявление лидера.	200 мин.
3.	Заключительная часть	Окончательное сплочение коллектива	40 мин.
4.	Подведение общих итогов	Понимание значимости каждого в команде	20 мин.

Материальное обеспечение для проведения СКТ: военная форма одежды (камуфляж) или спортивная форма, специальное снаряжение: веревки, карабины, жумары, перчатки, топор, пила.

Место: природная среда (лес) или помещение на

специально подготовленной площадке.

Обязательно объяснить участникам СКТ распорядка прохождения СКТ. Проверить экипировку: наличие спортивной обуви, удобной безопасной одежды, отсутствие ювелирных украшений, ценных вещей, мобильных телефонов.

Обязательно спросить о состоянии здоровья, предварительно изучив медицинские данные каждого участника.

ЭТАП 1. РАЗМИНКА

Цели:

- установить контакт между участниками группы как на физическом, так и на психологическом уровнях;
- установить контакт между группой и инструктором;
- получить первый опыт совместной работы;
- разогреть мышцы при помощи физических упражнений.

Время: 30мин.

Методы и приёмы: Рассказ, беседа, показ, работа в группе.

Ход 1 этапа:

- Сбор команды
- Объяснение участникам СКТ распорядка прохождения
- Проверка экипировки
- Проверка эмоционального и физического состояния здоровья
- Проведение установочной беседы
- Определение названий команд, их речёвок и девизов
- Обязательно провести упражнение «Имена» (приложение 2)
- Проведение физической разминки



Методические рекомендации:

К началу СКТ инструктор должен находиться на месте проведения тренинга, встретить команду, поставить задачу и обеспечить безопасное прохождение этапа.

Установочная беседа (Приложение 1)

ЭТАП 2. ВЫПОЛНЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СОСТАВЕ КОМАНДЫ (НИЗКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ВЫСОКИЕ УПРАЖНЕНИЯ)

Цели:

- получение навыков работы в команде;
- вызвать у каждого участника желание сделать всё возможное для того, чтобы команда смогла выполнить поставленные задачи и добиться успеха.
- получение положительного эмоционального разряда;
- преодоление самого себя (чувства страха, неуверенности);
- создание возможностей для самоутверждения, готовности пойти на риск ради достижения цели.

Время: 200 мин.

Методы и приемы: постановка задания, планирование выполнения задания, оперативное стимулирование, регулирование и контроль.

Ход 2 этапа:

- Прохождение этапов СКТ
- Обсуждение с инструктором результатов прохождения этапов.

Методические рекомендации:

Структура низких упражнений.

Команде необходимо пройти расстояние, преодолевая препятствия по определённым правилам. Все участники должны дойти до конечного пункта. Если при этом кто-либо нарушает правила, команда возвращается на исходную точку и повторяет всё сначала.

Такие условия делают игру командной, ведь, безусловно, физическая сила, ловкость, сноровка каждого участника – важный вклад в общую победу. Однако это ещё не является полной гарантией успеха. Зачастую значимыми

оказываются такие качества, как умение повести других за собой, увлечь, сфокусироваться на событиях или заданиях, сделать так, чтобы победа стала общей целью.

Выполняя низкие упражнения, участники активно работают такими категориями, как ориентация на получение результата, концентрация, ценность и значимость каждого человека, эффективность, честность, приверженность, доверие, ответственность, поддержка друг друга, многовариантность, гибкость, умение прийти к согласию, умение слушать и слышать каждого человека.

Обычно в состав СКТ входит от 6 до 10 низких упражнений различного вида, в зависимости от характерных особенностей группы.















Высокие упражнения.

Это упражнения, в которых эмоциональное напряжение, личные переживания каждого участника очень велики. Высокое упражнение – это индивидуальный вызов большинству страхов человека, которые связаны с возможностью неудачи, действиями в ситуации настоящей или иллюзорной опасности, потере привычных ориентиров, ситуациями, когда кроме как на себя, больше не на кого рассчитывать.

Высокие упражнения проводятся на высоте нескольких метров (10-15) над землёй и, безусловно, выполняются со страховкой. Обычно это специальные системы, предназначенные для альпинистов. Проводится 1-2 высоких упражнения, которые становятся для участников возможностью разобраться со своими реальными и воображаемыми страхами и преодолеть их.

Участники самостоятельно принимают свое индивидуальное решение и учатся оценивать свои силы, мотивацию, свои личные усилия, которые они готовы приложить для решения задачи, находят и понимают свои внутренние страхи, которые мешают им работать в команде и развиваться вместе с ней, достигая общего результата.

Высокие упражнения не обязательны для выполнения каждым участником: всё зависит от физического или морально-психологического состояния участника и конкретных обстоятельств.

Если участник команды решил не участвовать в высоком элементе, то важно, чтобы он был вознагражден в той же степени, что и любой другой. Способ вознаградить- это сказать: «Я хотел бы отметить вас за мужество сделать то, что Вы считали правильным для себя».

Важно, чтобы участники действительно получили признание. Оно должно идти от сердца. Пусть они знают, какую большую работу сделали.

Пусть участники не осуждают, что они сделали, если они начнут говорить: «Мне, пожалуй, следовало бы...». Тут напомните им, что они боролись за это, что это то, что важно, они видели свои проблемы и боролись за них.

Часто после выполнения высоких упражнений участники говорят о том, как для них важна поддержка команды, какими сильными они стали, ощущая эту поддержку.









ЭТАП 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Цель:

- Окончательное сплочение коллектива
- Полное доверие коллективу.

Время: 40мин.

Методы и приёмы: Метод практических работ (разъясняющие объяснения, демонстрация действий, словесная оценка результатов в процессе текущего и итогового контроля, анализ и выводы на перспективу).

Ход 3 этапа:

- Выполнение задания «Падение на доверии»
- Выполнение задания «Благодарение»

Методические рекомендации:

Заключительное задание СКТ.

Это задание называется «Падение на доверии»

Цель: самостоятельно принять личное решение довериться команде в критической ситуации.

Задачи упражнения:

1. Брать на себя личную ответственность за свое решение в команде, и понимать, что такое командная ответственность;
2. Честно оценивать свои силы, мотивацию, свои личные усилия;
3. Находить и понимать свои внутренние страхи, которые мешают довериться команде и развиваться вместе с ней, достигая общего результата.

Подготовка к упражнению:

Готовность группы.

- Группа готова рисковать в команде
- Установлены доверительные отношения
- В коллективе проявляется между участниками забота и поддержка

Работа с командой до непосредственного выполнения упражнения:

1. Проведен соответствующий разговор о доверии, заботе и поддержке в команде. Например: «Как Вы понимаете слова забота, доверие, поддержка?». После общего обсуждения обязательно нужно дать слово для высказывания каждому участнику;
2. Проведены подготовительные упражнения по концентрации внимания и собранности;
3. Проведен инструктаж по безопасности.
4. В команде уже выработана схема проведения обсуждения после выполнения каждого упражнения;
5. Было делегировано проведение одного из упражнений и контроль за соблюдением правил самим участникам;
6. Количество участников в команде не менее 8.

Содержание упражнения:

Это упражнение состоит из нескольких шагов, на каждом из которых тренер выдает участникам задание и инструкции для его выполнения. Некоторые инструкции-задания тренер проговаривает с участниками в процессе выполнения.

ШАГ 1.

Время выполнения: 12-15 минут

Описание. Предварительный проход к месту выполнения задания, выполняется участниками с закрытыми глазами

Задание: проговаривается инструктором одновременно с тем, как участники выполняют действия, указанные в задании:

1. Повернитесь направо, положите руки на плечи впереди стоящему участнику, закройте глаза, мы начинаем движение.

2. Ваше задание – прийти в конечную точку, не разорвав цепочки.
3. ...а теперь движение продолжается в полном молчании.
4. Почувствуйте плечо своего товарища.
5. Начни доверять впереди идущему участнику.
6. Вы можете двигаться быстрее.
7. Вы можете двигаться ещё быстрее.
8. Ты можешь полностью довериться впереди идущему, отнестись с ответственностью к данному заданию.
9. Остановитесь.
10. Теперь ты должен повернуться на 180 градусов и положить руки на плечи впереди стоящему.
11. Продолжайте движение с закрытыми глазами и в полном молчании.
12. Остановись не открывая глаз.
13. Опустите руки.
14. Повернись в круг.
15. Ты находишься в полном молчании.
16. Открой глаза.

Обсуждение и результаты:

- Доверие к своей команде
- Концентрированность и внутренняя собранность
- Чувство готовности к выполнению упражнения
- Чувство «плеча»

Шаг 2:

Время выполнения: 10-15 мин.

Описание:

Сейчас один из участников Вашей команды по выбору поднимется на площадку, станет к команде спиной, установит руки особым способом и упадет команде на руки.

Во время падения он должен держать ровно спину и не разбрасывать руки в стороны. Он упадет Вам на руки

и попадет в «колыбельку», которую Вы – его команда-создадите для него. Он будет падать ровно, чтобы не разорвать Ваших рук, и тогда весь вес его распределится равными долями между страхующими участниками.

Задание: правильно образовать страховочную команду «колыбель» для участника, который будет выполнять падение.

- Команда становится в две шеренги лицом к друг другу.
- Возьмите за руку рядом стоящего участника, теперь согните руку в локтях, ладонями вверх.
- Ваша рука и рука рядом стоящего участника должна находиться на уровне пояса по центру туловища участника, стоящего перед Вами.
- Ладони страхующих прямые, руки не должны перекрещиваться, чтобы не причинить увечий участнику, выполняющему падение.
- Выставьте назад правую ногу для упора.
- Подымите головы, немного подняв подбородок и смотрите на затылок участника.

Правила.

1. Все команды и ответ участника, выполняющегося падение, проговариваются громко и отчетливо.
2. Снять часы и другие украшения на руках, чтобы не причинить царапин и ушибов участникам, выполняющим упражнения.

Обсуждение и результаты:

- Понимание правил – для чего нужно держать руки прямо, зачем поднимать голову и т.п.
- Понимание того, насколько важно во время упражнения быть собранным и концентрированным.
- Готовность довериться своей команде во время падения.

Шаг 3.

Время выполнения для одного участника: 10-15 мин.

Описание: Участник, выполняющий упражнение, становится на небольшой площадке, высотой 1,2-1,6 метра, выравнивает спинку, складывает руки в «замок» или особым образом.

Задание: упасть с площадки спиной вперед на руки своей команде.

1. Участник принимает личное решение выполнить упражнение.
2. Становится спиной к площадке, с которой будет выполняться падение, в круг со своей командой.
3. Честно и прямо говорит команде о своем решении: «Я выполняю это упражнение, потому что...».
4. Выбирает участника для личной поддержки, связующее звено между собой и всей командой, и говорит ему: «Ты будешь моей поддержкой».
5. Получает ответ от участника, которого он выбрал для личной поддержки.
6. Выбирает не менее 8 участников для страховки: подходит к страхующему участнику и задает вопрос: «Ты будешь моим страхующим?»
7. Поднимается на площадку и становится спиной к страхующим.
8. Поддерживающий участник становится на расстоянии 1,2 – 1,5, метра от участника, выполняющего падение, лицом к нему.
9. Участник, выполняющий падение, складывает руки особым образом, чтобы не навредить страхующим во время падения.
10. Громко задать вопрос: «Страхующие готовы?»
11. Услышать ответ от своей команды: «Готовы!»
12. Громко сообщить команде свое решение: «Я падаю».
13. Услышать громкий и четкий ответ от команды «Падай».
14. Довериться команде на 100%.
15. Ровно упасть на руки страхующих.

16. После этого команда ровно опускает человека на землю.
17. Участник становится в круг и рассказывает о своих личных ощущениях команде.
18. Участник, выполнявший задание, благодарит команду.
19. Другие участники тоже могут сказать о своих ощущениях.

Правила:

1. Отвечать участнику, который будет выполнять падение, на его вопросы в кругу можно только кивком головы.
2. Запрещено касаться участника, пожимать руку, обнимать до выполнения падения. Участник, который выбран для индивидуальной поддержки, может словами помочь участнику, выполняющему задание, принять решение.
3. Обсуждение после выполнения участниками падения:
 - Что чувствовал во время выполнения упражнения?
 - Поделись с командой тем, что помогло тебе решиться на падение.











Условия для проверки безопасности перед каждым падением:

1. Команда образует две шеренги, которые стоят лицом к друг другу;
2. В процессе страховки не менее 8 человек;
3. Руки участников находятся на одном уровне у всех членов команды;
4. Шеренга должна ровняться по участнику, выполняющему падение;
5. Каждый страховующий участник должен отставить правую ногу назад, снять все украшения с рук, поднять голову и подбородок, смотреть на затылок участника, выполняющего упражнение;
6. Участник или инструктор находится в конце шеренги, ловит голову выполняющего упражнения;

7. Возможно, при большом весе участника, выполняющего падение, инструктор становится в середине для подстраховки;
8. Готовность команды к выполнению упражнения и концентрации каждого участника – 100%.

Общее обсуждение и результаты:

- Ощущение при выполнении каждого из шагов упражнения, изменения в личных ощущениях.
- Доверие в команде, доверие ко всем членам команды.
- Личное персонифицированное доверие.
- Страхи, которые возникали при выполнении упражнения, их причина.
- Что помогло каждому из участников выполнить упражнение?

А в завершении – упражнение «Благодарение»: все участники благодарят друг друга за совместную работу, дружескую поддержку и полученные результаты.

Затем участники команды встают в круг и подводят общий итог прохождения всех этапов СКТ.

Крайне важно во время проведения СКТ соблюдать 3 момента:

1. После каждого задания обязательно проводить анализ пройденного этапа, который включает в себя:
 - - разбор выполнения отдельных элементов и всего задания в целом;
 - - выявление личного вклада каждого участника в общую копилку командной работы;
 - - определение морально-психологического состояния отдельных участников и всей команды в целом.

Для этого участники собираются в круг, положив руки на плечи друг другу. Начинается открытый дружеский разговор, в котором обязательно участвует каждый. По-

просите каждого участника высказать своё мнение о пройденном этапе. Таким образом, вы будете способствовать реализации в дальнейшую жизнь полученного в ходе СКТ опыта.

Примерный перечень вопросов для обсуждения:

- Вопросы, позволяющие выяснить общее настроение в команде: «Какое впечатление осталось у вас от прохождения данного этапа? Что запомнилось больше всего?» Варианты ответов: «Было смешно»; «Очень трудно»; «Задание было лёгким» и т.п.
- Вопросы, направленные на самопознание и самооценку: «Что Вы узнали о себе во время выполнения этого упражнения? Как вы оцениваете своё личное участие в выполнении задания? Честно оцените степень своего участия в командной работе». Варианты ответа: «Я не всегда был внимательным, и поэтому, у меня не всё получалось. Думаю, сработал на «тройку». «Я очень старался. Помогал всем, подбадривал. Вносил предложения, которые были использованы в ходе выполнения задания. Мне кажется, можно поставить «пятёрку»».
- Вопросы, заставляющие проанализировать пройденный этап: «Я заметил, что мы невнимательно слушали инструктора и друг друга». «Не все работали в полную силу». «Не всегда дисциплина была на уровне. Особенно мешало то, что кое-кто пытался рассмешить во время трудного задания или отвлекался на ненужную болтовню». «Мы стали больше доверять друг другу». «Команда понемногу начинается спланиваться».
- Если какой-то участник отказался выполнять трудное задание, поддержите его, например, такими словами: «Я хотел бы отметить ваше мужественное решение поступить именно так, как вы считали правильным для себя».
- Важно, чтобы все участники СКТ получили признание, которое должно идти от сердца. Пусть каждый почувствует, какую значимую работу удалось только что выполнить.
- Не стоит осуждать кого-то за неудачное предложение, ведь важно то, что человек искал нужные решения, принимал участие в работе коллектива.

ЭТАП 4. ПОДВЕДЕНИЕ ОБЩИХ ИТОГОВ

Цели:

- понимание значимости каждого в команде.

Время: 20 мин.

Методы и приемы: Метод практических работ (разъясняющие объяснения, словесная оценка результатов в процессе итогового контроля, анализ и выводы на перспективу).

Ход 4 этапа:

- Сбор всех участников СКТ
- Беседа по вопросам (анализ деятельности команды и каждого участника)
- Выбор младших командиров отрядов и командиров отделений.
- Общее построение лагеря с докладом результатов отрядов.

Методические рекомендации:

После прохождения всех этапов подводятся общие итоги СКТ.

Участникам предлагается подумать над вопросами:

- Что, по вашему мнению, является главным в проведении СКТ?
- Удалось ли вам сплотиться в единую команду? Если удалось, то почему? А если не удалось, в чём причины вашей неудачи?
- Какие уроки вы извлекли из прохождения СКТ?
- Что изменилось в вас за это время?
- О чём СКТ заставил вас задуматься?
- Будете ли вы пропагандировать подобные занятия в своей школе? Среди друзей?

Часто после окончания СКТ участники говорят такие слова: «Как важна для нас была поддержка всей команды, какими сильными и смелыми мы стали, ощущая эту

поддержку».

После анализа СКТ в отряде проходят выборы младших командиров: заместителя командира отряда и командиров отделений. Проводится рейтинговое голосование.

3. Завершение СКТ происходит на общем построении лагеря.

Командиры докладывают о том, как отряд справился с заданиями СКТ, сообщает общие результаты работы коллектива, информирует о выборах младшего командного состава.

С этого времени младшие командиры вступают в свои права.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСНОГО ТРЕНИНГА

Обязанности инструктора:

- Всегда быть с командой.
- Всегда быть способным оказать помощь.
- Строго соблюдать все правила страховки.
- Быть благожелательным.
- Создавать и поддерживать атмосферу психологического комфорта.
- Не участвовать активно в выполнении упражнений.
- Не принимать решения за участников СКТ, соблюдая нейтралитет до окончания задания.

Снаряжение инструктора:

- Руководство к действиям.
- Часы, секундомер.
- Блокнот, ручка, фломастер.
- Сведения из медицинских карт о состоянии здоровья участников.
- Спортивная одежда и обувь.
- Средства связи (мобильный телефон, портативная рация).
- Аптечка медицинская.

Инструкция по проведению СКТ

К началу СКТ инструктор должен находиться на месте проведения тренинга, встретить команду.

Инструктаж и обсуждение выполнения упражнений.

Задания должны проговариваться медленно, ясно, чётко и предельно понятно. Если участники задают вопросы, только повторите задание, но не давайте подсказок. Если участники продолжают задавать вопросы, просят растол-

ковать приёмы, с помощью которых возможно выполнение упражнений, задайте им определённый вопрос: «Вы хотите получить «ключ»? Если слышите утвердительный ответ, отвечайте так: «Цена за него такова – после моей подсказки вы не будете иметь права разговаривать и обсуждать выполнение задания вслух». Если команда при таком условии всё ещё желает получить «ключ», инструктор говорит: ***«Используйте больше командной работы!»*** Такой ответ универсален для всех упражнений.

Не давайте вольную интерпретацию упражнений или иные объяснения, команда должна иметь возможность самостоятельно найти решение.

При выполнении упражнения разрешается использовать только те предметы и приспособления, которые принадлежат данному заданию.

При проведении психологического анализа упражнения следует обратить внимание на следующие моменты:

- выработка командной стратегии;
- понимание идей задания;
- скрытые эмоциональные переживания;
- индивидуальное участие;
- взаимопонимание среди участников СКТ;
- принятие решения;
- личная ответственность;
- распределение ролей в группе;
- изменения в поведении;
- изменения эмоционального состояния;
- самовыражение участников СК;
- творческий подход.

Важно помнить то, что ценность СКТ заключается также в приобретении практического опыта ведущим. На время проведения СКТ командиры отрядов становится не лидером команды, а помощником инструктора. Это даёт

возможность путём наблюдения и проведения психоанализа тщательно проанализировать каждую ситуацию, тем самым приобретая собственный опыт для дальнейшей работы.

Общие указания инструктору и ведущему СКТ.

- Не используйте в своей речи сленг. Следите за культурой речи.
- Повторяйте всё, что говорите, и внимательно следите за тем, понимают ли Вас. Если Вы не уверены в этом, спросите: «Вам понятно?».
- Никогда не употребляйте в отношении себя слово «лидер», помните, что Ваша позиция – ведущий.
- Всегда будьте жизнерадостны и доброжелательны. Поддерживайте положительный эмоциональный тонус.
- Если Вы заметили, что некоторые участники неактивны или несмелы, попытайтесь поднять их дух в перерывах между заданиями, при этом, не подталкивая их к более активному участию. Вполне возможно, что именно их предназначение – участвовать на своём уровне.
- Задавайте оптимистический тон: всё, что ни происходит, – замечательно! Даже неудачный результат имеет положительное значение: он помогает избежать подобных ошибок в будущем. Методом проб и ошибок команда приобретает реальный опыт борьбы, вырабатывает свой стиль.
- Интервенция — это процесс, когда ведущий вторгается в работу команды, чтобы указать новое направление работы. Этот метод используется либо очень редко, либо никогда. Не врываются в процесс выполнения задания, даже если видите, что их план безнадежно тупиковый. Просто дайте дополнительное время для детального обсуждения каждого элемента задания.
- Ваше главное предназначение – наблюдать и проводить

психоанализ, следить за реакциями, самовыражением, изменениями, замечать повышение напряжения или, к примеру, снижение доверительности. В ходе психоанализа можете делать замечания: «Я заметил, что в определённый момент вы были удручены тем-то... Почему?».

- Контролируйте своё поведение, «держите себя в руках», даже когда Вы недовольны командой и хотите что-то подсказать им. Этого делать нельзя!

В ходе проведения СКТ участникам могут быть предложены самые разнообразные упражнения по степени сложности, по энергичности, по эмоциональному напряжению, по времени прохождения этапа и т.п.

Выбор конкретных упражнений и их количество во многом определяют успех или неудачу проведения СКТ, поэтому надо заранее, до подготовки этапов, определить, какие упражнения следует представить в данном случае. В основе выбора заданий должны лечь следующие принципы.

1. Погодные условия.
2. Количественный состав участников.
3. Возраст и физические возможности участников.
4. Уровень квалификации ответственных за проведение СКТ.
5. Наличие материально-технической базы.
6. Продолжительность подготовительного этапа.
7. Степень проработанности каждого этапа.

Предлагаем вашему вниманию упражнения СКТ различной степени сложности. В каждом конкретном случае можно выбрать те этапы, которые наиболее подходят в данный момент. (Приложение 2)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Установочная беседа

1. Сегодня вы, участники СКТ единая команда. Каждый из вас может бросить вызов самому себе, должен быть готовым выложиться, выполняя упражнения, в которых будут задействованы все возможности вашего организма – физические, эмоциональные, интеллектуальные.
2. Сегодня я – не лидер, а ведущий. Я буду только наблюдать за вами, давая лишь необходимые указания. Моя задача помочь вам самостоятельно принять решение и выполнить упражнения так, чтобы достичь намеченной цели, а также проанализировать сделанное. Я не буду отвечать на вопросы и выполнять задание вместо вас. За ответами вы должны обратиться к себе.
3. Одна из задач СКТ это стремление к созданию команды лидеров – группы участников, в которой каждый способен проявлять лидерские качества.
4. Свои действия каждый из вас контролирует сам, для того чтобы безопасно выполнить предлагаемые упражнения.
5. Это не соревнование. При выполнении упражнений СКТ не стоит ориентироваться на работу других команд. У каждой – свои инструкции и задания. Объединение команд будет происходить только в начале и в конце программы.
6. Возможно, сегодня могут возникнуть ситуации, когда вы испытаете страх. С одной стороны, я бы посоветовал вам не придавать ему слишком большого значения, а с другой, не стараться скрыть его. Вы можете признаться себе: «Мне страшно», но при этом всё-таки постараться сделать то, что было намечено. Это нормально – испытывать страх и, несмотря на это, завершать начатое.

7. Мы будем стараться создавать для вас атмосферу психологической безопасности, и просим поддерживать её внутри команды. Не осуждайте кого-то за вполне возможные промахи. Что бы ни происходило, воспринимайте это как приобретаемый вами опыт. Это нормально.
8. Мы создаём для вас условия физической безопасности, однако абсолютно необходимо, чтобы и каждый из вас был внимателен не только к самому себе, но и к другим членам команды. Каждую секунду вы должны быть предельно внимательны и осторожны.
9. Теперь необходимо получить от каждого из вас согласие на безоговорочное выполнение того, о чём я только что сказал. Итак, вы согласны с предложенными правилами?

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСНОГО ТРЕНИНГА

1. «Имена». Встав в круг, участники кладут ладони на плечи друг другу, опускают голову вниз, закрывают глаза. Каждый произносит своё имя с интонацией, соответствующей его настроению и состоянию. (Обязательно к исполнению на этапе «Разминка»!!)
2. «Массаж по кругу». Команда образует круг, стоя в затылок друг другу. Каждый кладёт руки на плечи впереди стоящему и делает ему массаж шеи, плеч, рук, спины так, как делал бы это самому себе. Через 2 минуты даётся команда: «Стоп». Продолжая стоять в кругу, все поворачиваются на 180 градусов и продолжают упражнение, поменяв партнёра.
3. «Сидячий круг». Команда формирует тесный круг (плечи касаются), затем все поворачиваются направо на 90 градусов и медленно садятся друг другу на колени. Завершается упражнение на эмоционально высокой ноте, все смеются и хлопают друг другу.
4. «Электроцепь». Все сели в круг. Замкнули цепь руками и ногами. «Пускаем ток!», - всем надо одновременно встать.
5. «Гусеница». Прохождение «паровозиком» несложных препятствий, «гусиный шаг в тоннеле», перелезания через брёвна и другие. Возможно чередование.
6. «Треугольники». Для данного тренинга нужны повязки для глаз для всех членов команды, широкая комната. Перед тем, как запустить участников в комнату, завязать всем глаза и прочесть правила, предварительно разместив где-нибудь в комнате верёвку. Задание: «Где-то среди вас в комнате лежит верёвка. Ваша задача – найти её и сделать равнобедренный треугольник». В тот момент, когда ведущий будет оценивать сделанную фигуру, вся команда

должна держать этот треугольник в руках. Затем ведущий спрашивает о том, уверены ли участники задания, что это действительно равнобедренный треугольник. Если они согласятся с этим, попросите их аккуратно положить на пол, а затем развязать глаза и самим оценить полученную фигуру.

7. «Платформа». Платформа или подобие её, лежащее горизонтально, (возможен рисунок). Размеры зависят от количества участников (для 9-10 человек: 1м x 1м). Задача: уместиться всей группой на этой платформе, не заступая за её края, и удержаться в течение 5-10 секунд.
8. «Тролли». Относительно пологая горка с длиной склона до 12 метров, тролли (2 шт.) – доска или бревно длиной 3м, шириной 0,2м; через каждые 0,4м прибиты прочные верёвки длиной 0,9м. Задача: подняться по горке всем, не касаясь её поверхности ни в одной точке. В противном случае вся команда начинает выполнение задания сначала.
9. «Болото». На земле из тонких брёвен или брусков, обозначающих «кочки», выложены зигзаги. Это «тропинка через болото» протяжённостью до 20 м. В «тропинке» имеются разрывы до 1м. Задача: от первого до последнего человека пройти через «болото», взявшись за руки, не отпуская их и не отступаясь.
10. «Растяжка». На 4-х деревьях натянуты два параллельных каната на высоте 1м и на расстоянии 1,5м друг от друга. Длина препятствия должна составлять не менее 5м. Задача: пройти по верёвкам попарно, лицом друг к другу и опираясь на плечи другого человека. Следует учитывать, что при малейшем дисбалансе канаты раскачиваются.
11. «Прогулка слепых». Вся группа идёт «паровозиком», ведущий впереди. Все, кроме ведущего, закрывают глаза и кладут руки на пояс впереди стоящего и одновременно начинают двигаться. Дорогу видит лишь ведущий. Если

впереди препятствие (возле правой ноги), то ведущий хлопает сзади стоящего по правой ноге; тот перешагивает препятствие и хлопает по правой ноге следующего за ним сзади стоящего. Аналогично – с левой ногой. Если необходимо повернуть направо или налево, то ведущий поворачивается в нужном направлении и ударяет по соответствующему боку сзади стоящего. Тот, в свою очередь, передаёт сигнал сзади идущему.

12. «Скала». Бревно или любой другой бортик шириной 20 см и такой длины, чтобы 10-12 участников могли уместиться «паровозиком» так, будто они стоят на краю отвесной скалы. Задача: встать так, чтобы первый с конца, передвигаясь по бревну, стал первым от начала, второй с конца – вторым от начала и т.д., при этом нельзя касаться земли. Задача каждого – поддержать товарища, цепляющегося за него. В случае падения «со скалы» хотя бы одного участника вся команда начинает упражнение сначала.
13. «Переправа». Платформа. На расстоянии 3м от неё находится бесконечная прямая. Между ними вертикально висит верёвка с узлами и петлями, не касающаяся земли. За прямой линией находится сосуд с ручкой, наполненный водой. Группа стоит за линией. Задача: перебраться за платформу всей командой и перенести туда сосуд с водой. Если кто-то касается любой точки земли или проливает хоть каплю воды, вся команда возвращается за линию и упражнение начинается сначала.
14. «Электрическая стена». Три столба, стоящие в вершинах треугольника (5м + 4м + 3м), между которыми натянута верёвка. Шест длиной 2,5м, способный выдержать на себе взрослого человека. Высота «стены» - 1,3м. Надо представить, что верёвка - это электрический провод, который находится под напряжением, а вертикально вниз от него находится воображаемая электрическая

стена. Задача: выбраться из треугольника, огороженного электрической стеной, не задев её. В противном случае вся команда возвращается внутрь треугольника, и упражнение начинается сначала. В случае необходимости можно использовать данный шест.

15. «Путешественник». 4 или 3 палки длиной 50-60см, способные выдержать одного человека. Коридор или комната длиной 6м. Команде надо переправить каждого? Одного? участника от одного края коридора или комнаты до другого. При этом путешественник не должен касаться земли или других подручных средств, а также других членов команды, и палки при этом не должны двигаться.
16. «Бревно». На высоте 1,5м за два конца подвешено бревно. На расстоянии 0,3м от бревна по земле прочерчена полоса. Команда, выстраивается вдоль полосы и, не имеет права её переступить. Задача: перелезть на другую сторону качающегося бревна, не заступая за полосу.
17. «Паутинка». Паутина из верёвок (минимум 12 ячеек), в каждую из которых может пролезть человек (размер ячейки – 0,8 х 0,4 см). Задача: каждый участник должен пролезть через ячейку с одной стороны паутины на другую, не касаясь ни одной её части. В противном случае вся команда возвращается, и упражнение начинается сначала. Каждую ячейку можно использовать лишь единожды. Участник, уже выполнивший задание, не может вернуться и помочь команде.
18. «Стена». Отвесная стена, бесконечная в ширину, высотой 3м. Наверху должна быть площадка. Задача: переправить всю команду через стену. Одновременно на стене может находиться не больше 3-х человек. Если допускается ошибка, упражнение начинается сначала.
19. «Восковая палочка». Группа встаёт в круг, плечом к плечу. Один из участников встаёт в середину, закрывает глаза,

обнимает себя за плечи и, стараясь не отрывать пяток от земли, ровно, словно палочка, падает в любом направлении. Все остальные участники держат руки перед собой и ладонями аккуратно отталкивают падающего, заставляя его качаться внутри круга, словно маятник. Почувствуйте своё единство, руки ваших друзей, доверьтесь им! После прохождения через круг всех участников, обсудите возникшие чувства.

20. «Падение в парах». Группа самостоятельно разбивается на пары. Один из участников встаёт за спиной другого на расстоянии 1,5м – он страхующий. По команде страхующего: «Падай!», - стоящий спиной начинает падать назад, не отрывая пятки от земли. Страхующий подхватывает падающего под руки. Падайте ровно, страхующему будет легче поймать вас. Доверьтесь другу, а потом поменяйтесь с ним местами.
21. «Падение на доверии», или «Траст-фол». На высоте 1-1,5 метра располагается площадка (это может быть плотная доска толщиной 20см или кирпичная кладка), на которой могут спокойно встать два человека (участник и инструктор). Команда встаёт перпендикулярно к площадке в два ряда лицом друг к другу, согнув руки в локтях и вытянув их вперёд, как для переноски раненых. Один человек поднимается на площадку, спиной к группе, лицом к инструктору, скрещивает руки на груди, напрягает мышцы и спрашивает: «Страховка готова?» Ответ: «Готова!». Тогда ведущий говорит: «Падай!». Участник падает спиной назад на сплетённые руки других членов группы ладони которых развёрнуты вверх. Цель: преодолеть собственный страх, довериться команде и упасть «солдатиком», выпрямившись в струнку, иначе вес напряжённого тела будет неправильно распределён. «Падение на доверии» требует усиленной страховки и предельного внимания каждого участника.

22. «Двойной траст фол». Требуется усиленного внимания ведущего и готовности в любой момент подстраховать. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее, только 2-ой член команды ложится на землю под и между членами команды, которые ловят падающего с высоты.
23. «Прямое падение». Надо попробовать упасть вперёд, не отрывая носков от земли, пружинив падение руками и приняв упор лёжа, не сгибая ног. Цель: преодолеть психологический барьер.
24. «Горная стена». Кирпичная стена высотой 6-8м, в которой на расстоянии 0,2-0,6м сделаны выбоины глубиной 1-1,5см. Каждый участник, обязательно с верхней страховкой, должен подняться по стене. Спуск по страховочной верёвке так, как это делают альпинисты-скалолазы.
25. «Живая лестница». Стена высотой 1,6м с площадкой наверху. Колья длиной до 0,6м, способные выдержать вес взрослого человека. Команде необходимо подняться на стену, до которой нельзя дотрагиваться руками, а помогающим нельзя держать поднимающегося вверх за ноги.
26. «Качающееся бревно». Бревно длиной до 3м и диаметром до 0,4м подвешивается за концы на высоте не более 0,2м над землёй. Каждому участнику необходимо пройти от одного конца до другого.
27. «Магические квадраты». Перед участниками начерчена на полу сетка из квадратов 10м + 10м. У ведущего в руках лист бумаги с подобными квадратами, по которым проложен маршрут. Дается 5 минут на обдумывание способа выполнения задания. Для этого необходимо построиться друг за другом и по очереди попробовать перейти с одной стороны квадрата на другую, обнаружив задуманный ведущим маршрут. Если делается неверный шаг, то звучит сигнал тревоги, и вы должны вернуться. Наступает очередь

- следующего участника попробовать пройти «магические квадраты».
28. «Монстр». Группе из 10 человек необходимо преодолеть расстояние в 10 шагов, используя всего лишь 6 любых точек опоры.
 29. «Лабиринт». Закройте глаза повязками. Двигайтесь цепочкой, взявшись за руки, к следующему упражнению, - сделайте «мини-прогулку слепых».
 30. «Биг-мак». Организуйте большой круг. Разбейте команду на пары и попросите каждую из них выбрать словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, Биг-мак, ковёр-самолёт). Затем объясните, что по условиям игры нужно закрыть глаза и не открывать их до конца упражнения, причём каждый должен произносить только своё слово из выбранного словосочетания. Теперь ведущий перемешивает команду так, чтобы партнёры были далеко друг от друга. Участники с закрытыми глазами, выкрикивая своё слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, отведите её с пути тех, у кого глаза ещё закрыты.
 31. «Тропа индейцев». Задача состоит в том, чтобы всей командой пройти по канату от начала до конца, не касаясь земли. Если кто-то касается земли, вся команда возвращается назад и начинает упражнение сначала. Если участник находится на земле, то он не может дотрагиваться до тех, кто находится на канате.
 32. «Рама». Необходимо переправить раму в другое место. Один человек должен касаться рамы в течение всего упражнения, но он не может при этом касаться земли. Все остальные участники не могут приблизиться к раме ближе, чем на 5м. Рама может иметь с землёй не менее одной и не более двух точек касания. Когда она находится между двумя линиями, верёвки не должны касаться земли.

33. «Узелки». Участники становятся в круг и берутся за руки. Попросите их расцепить руки и схватить ребят напротив так, чтобы руки одного человека были сцеплены с руками разных участников. Как только это сделано, поставьте задачу: не расцепляя рук, распутать узел и снова образовать круг.
34. «Отжимания». Разбейтесь на группы по 4 человека. Лягте на землю лицом вниз так, чтобы образовался квадрат, стороны которого - ваши тела (пятки почти касаются левого плеча соседа). Теперь подвиньтесь ближе к центру так, чтобы ваши ноги легли на талию соседа. Задача – отжаться от земли, чтобы в неё упирались только руки, и продержаться некоторое время. Подниматься всем вместе на счёт «3».
35. «Трапедия». На дереве (лучше, если это будет сосна), на высоте 10-13м закреплена площадка 30см x 30см (это могут быть, к примеру, толстый сук или срубленная поверхность ствола). На стволе закреплена верёвочная лестница или прибиты бруски для подъёма. На расстоянии 1,5-2м перед площадкой подвешивается трапедия. Между соседними деревьями натягивается основная верёвка, к которой крепится страховка и сама трапедия. Страховка автоматически задерживает падение на высоте 2м. Это упражнение выполняется каждым участником по желанию. Вся команда держит в руках страховочную верёвку. Член группы со страховкой забирается на дерево. Затем ему надо сделать прыжок на трапедию, висящую впереди и, опустив руки, упасть. Задача команды удержать страховку и поддерживать товарища при выполнении прыжка.
36. «Горизонтальные параллельки». Два каната, натянутые на высоте не более 1 метра параллельно друг другу в горизонтальной плоскости. Два участника команды, положив руки друг другу на плечи, проходят этап от начала до конца. Техника прохождения объясняется

- инструктором. Двое страхующих от команды. Оценивается факт прохождения, штрафуются падение или касание земли. Штраф – возврат пары участников на исходный рубеж.
- 37. «Параллельные канаты».** Два, на высоте полутора метров натянутые друг над другом каната, по которым участники проходят по одному. Два человека от команды страхуют прохождение этапа. Обязательны перчатки или рукавицы. Техника прохождения объясняется инструктором. Штрафов за неправильную технику нет. Штраф за присутствие двоих на этапе и за создание угрожающей безопасности ситуации. Штраф – возврат участника на исходный рубеж. Оценивается слаженность команды при работе на «входе» и «выходе» с препятствия, взаимная страховка.
- 38. «Качающееся бревно».** Бревно, с одной стороны укрепленное на 0,5 метра над землей. Техника прохождения объясняется инструктором. Команда проходит препятствие по одному. Два человека из команды страхуют участников. Прохождение засчитывается только в том случае, если без падения и касания земли участник прошел с одного конца бревна на другой, (падение и касание штрафуются). Штраф – возврат участника на исходный рубеж. Оценивается взаимная страховка.
- 39. «Маятник».** Команда преодолевает «пропасть» между четко определенными секторами. Задача команды - достать верёвку, не касаясь ограничителей секторов, перебраться из одного сектора в другой. Техника прохождения объясняется инструктором. При касании земли вне сектора или ограничителей в секторе вся команда возвращается в исходный сектор. Оценивается факт переправы. Техника не оценивается. Штраф за создание угрозы безопасности – возврат в исходный сектор.
- 40. «Бабочка».** Две верёвки, натянутые друг над другом, схватываются в середине карабином, образуя форму «Бабочки».

Цель команды - пройти препятствие, используя любые, не угрожающие безопасности, способы. Техника прохождения объясняется инструктором. Возможна демонстрация. Оценивается факт прохождения препятствия. Техника не оценивается. Штрафуется падение, касание земли. Штраф – возврат участника на исходный рубеж. На этапе одновременно не более одного человека.

41. **«Подвесная переправа».** Канат, натянутый на высоте около 2 метров. Цель этапа - переправиться с одного конца каната на другой, используя страховочную систему. Техника прохождения объясняется инструктором. Важна взаимопомощь на «входе» и «выходе» с этапа. Первый участник закрепляется карабином на «нитке» и самостоятельно достигает противоположенной стороны, далее, используя страховочную каретку, он может помогать в движении другим участникам. Оценивается точность прохождения, четкость взаимодействия. На этапе не более одного участника. Штраф за потерю частей снаряжения, незамуфтованный карабин, двоих на этапе, прочие ситуации угрозы безопасности участников. Штраф – возврат участника на исходный рубеж.
42. **«Спасение из развалин».** Четыре бревна крепятся за концы друг над другом, подобно лестнице. Задача участника перелезть «развалину», перемещаясь вверх, перелезая, и затем спускаясь по бревнам. Техника прохождения объясняется инструктором. На этапе не более одного участника. Двое страхующих от команды на этапе. Оценивается факт безопасного прохождения этапа. Штраф за падение и создание угрозы безопасности. Штраф – снятие с этапа. Возможно обеспечение «верхней страховки» инструктором.
43. **«Последний шанс».** При прохождении этапа желательно наличие рукавиц. Канат, вертикально подвешенный на высоту до 5 метров. Цель - добраться до маркированной мет-

ки и спуститься вниз. Техника прохождения объясняется инструктором. На этапе не более одного участника. Двое страхующих от команды на этапе. Штраф за создание угрозы безопасности, за не достижение отметки. Штраф – повторное прохождение препятствия.

- 44. «Мышеловка».** Коридор шириной не более 1,5 метров, отмаркированный на высоте не более 0,5 метра. Задача участников - преодолеть препятствие, не задев ограничителей. Техника прохождения объясняется инструктором. На этапе не более одного участника. Штраф – возврат на исходный рубеж.
- 45. «Баскетбол».** На высоте 7-9 метров на дереве закреплен ролик, через который направлена веревка. Ниже на метр «Корзина». Две обвязки на команду. Техника прохождения объясняется инструктором. На этапе не более одного участника. Задача в том, чтобы каждый участник, затянутый командой наверх забросил свой «мяч» в «корзину». Это возможно только в том случае, если вся команда тянет участника наверх. Инструктор страхует участника через обвязку и восьмерку.
- 46. «Наведение».** Команда прибывает на исходную точку этапа. Задача команды - переправиться через ров, используя верёвку и бревно. Для наведения под руководством инструктора вяжется узел «стремя» и бревно, страхуемое всей командой и направляемое одним из участников, укладывается в отмаркированный створ. Затем команда переправляется на противоположенный «берег» по бревну. Техника прохождения объясняется инструктором. Штраф за неправильную укладку бревна – возврат на исходный рубеж всей команды. За падение касание земли при переправе – возврат участника. Оценивается факт прохождения препятствия.

- 47. «Конвейер» («Переноска раненого»).** Команда садится на разложенные пенки друг за другом. Участник, сидящий первым, ложится на руки сидящих позади него, и команда передает его до конца «конвейера». Техника прохождения объясняется инструктором. Страховка инструктором при спуске с «конвейера». Штраф за падение участника или касание земли любыми частями тела – возврат всей команды на исходный рубеж.
- 48. «Дорога».** У команды имеется четыре палки длиной 50 – 60 см. Задача команды - переправить каждого участника на расстояние 4-5 метров ограниченного сектора так, чтобы участник не касался земли и других участников команды. Разрешено касание только палок. Команда организует «дорогу». Техника прохождения объясняется инструктором. Страховка инструктором. Инструктор может запретить опасные, по его мнению, способы прохождения участником этапа. Оценивается факт переправы. Штраф – возврат команды на исходный рубеж.
- 49. «Постановка палатки».** Команда устанавливает палатку на указанном месте. Техника прохождения объясняется инструктором. (Палатка шатровая, кольца не вбиваются, только зацеп в землю или в снег.) Штраф – исправление ошибок. Команда производит обратную укладку палатки. Оценивается правильность и время постановки и обратной укладки.
- 50. «Наклонное бревно».** Бревно, один конец которого поднят на 3 метра. Натянуты перила, для страховки участников. Цель – пройти этап. Техника прохождения объясняется инструктором. Штраф за создание опасности на этапе – снятие с этапа участника. Страховка два человека от команды и инструктор.

Подведение итогов. Окончательно подводятся итоги тренинга исходя из поставленных целей и задач.

Выпуск 5

Методическое пособие

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ
СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСНОГО
ТРЕНИНГА ДЛЯ КОМАНДООБРАЗОВАНИЯ
И РАСКРЫТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ**

