

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:

КОМПЛЕКСНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Совершенствование техники приемов освобождения от захвата автомата противником.
2. Тренировка перелезаний с опорой на грудь (живот), «зацепом».

I. Методика подготовки руководителя к занятию:

1. Уяснение темы, занятия и их целей.
2. Изучение содержания данного занятия.
3. Изучение наставлений, инструкций и руководств.
4. Определение последовательности проведения занятия и использования материального обеспечения.
5. Определение методических приемов проведения занятия.
6. Составление плана-конспекта (плана, опорного конспекта).
7. Подготовка материального обеспечения занятия и места проведения занятия.
8. Определение требований безопасности при проведении занятия.
9. Утверждение плана-конспекта (плана) у непосредственного начальника.
10. Проведение ИМЗ (инструктажа) с помощниками руководителя занятия.
11. Организация самостоятельной подготовки помощников руководителя занятия.

II. Методические указания по проведению занятия.

Комплексные учебно-тренировочные занятия направлены на повышение общей и специальной физической подготовленности военнослужащих. Они проводятся, как правило, в конце периодов обучения.

В содержание комплексных занятий включаются физические упражнения из двух и более разделов физической подготовки в различных сочетаниях.

Вначале отрабатываются упражнения на развитие быстроты, ловкости, затем – приемы, и действия, связанные с тонкой двигательной координацией упражнения на силу и после этого – на выносливость. Конкретные варианты комплексирования упражнений определяются руководителями занятий в соответствии с периодами и задачами обучения, уровнем физической подготовленности военнослужащих и материальным обеспечением занятий.

УТВЕРЖДАЮ
Командир войсковой части _____

(воинское звание)

(фамилия)

« ____ » _____ 200 ____ г.

ПЛАН

проведения занятия с _____
по Физической подготовке на « ____ » _____ 200 ____ г.

Тема: КОМПЛЕКСНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ.

Занятие: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИЕМОВ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТА АВТОМАТА ПРОТИВНИКОМ. ТРЕНИРОВКА ПЕРЕЛЕЗАНИЙ С ОПОРОЙ НА ГРУДЬ (ЖИВОТ), «ЗАЦЕПОМ».

Цель занятия:

Совершенствование техники приемов освобождения от захвата автомата противником.

Провести тренировку перелезаний с опорой на грудь (живот), «зацепом».

Время: _____

Место занятия: Спортивный городок (спортивный зал).

Метод проведения занятия: Практическое, тренировка.

Материальное обеспечение занятия:

1. Оборудование спортивного городка (спортивного зала).

Содержание	(мин)	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть – 7 мин		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	1	Взвод – в двухшереножном
Строевые приемы, упражнения на месте, упражнения в движении	6	Проводить в составе взвода. Темп выполнения упражнений – средний. Каждое упражнение повторить 4–6 раз
Основная часть – 40 мин		
		Организовать фронтальным способом на двух учебных местах
Совершенствование техники приемов освобождения от захвата автомата противником.	20	Тренировку проводить в составе подразделения потоком. Обратить особое внимание на технику освобождения от захвата автомата противником.
Тренировка перелезаний с опорой на грудь (живот), «зацепом».	20	Тренировку проводить в составе подразделения в среднем темпе. Обратить особое внимание на технику перелезаний с опорой на грудь (живот), «зацепом».

Содержание	(мин)	Организационно-методические Указания
Заключительная часть – 3 мин		
Бег в медленном темпе, ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	2	Проводить в колонне по одному
Подведение итогов занятия	1	Взвод – а двухшереножном строю

1. Совершенствование техники приемов освобождения от захвата автомата противником

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ПРОТИВНИКОМ АВТОМАТА – нанести противнику удар ногой в пах, повернуться боком к противнику и нанести удар ногой в колено (по голени), вырвать оружие.



Освобождение
от захвата автомата противником

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКА ОСВОБОЖДЕНИЮ ОТ ЗАХВАТА ОРУЖИЯ

Все эти приемы строятся на одних и тех же принципах. Уход с линии атаки шагом влево или вправо, поворот корпуса направо (при шаге налево) либо налево (при шаге вправо), отбив оружие в противоположную от себя сторону и его захват. Затем производят какой-либо удар (например, ребром ладони в горло, носком сапога в половые органы) и стараются повалить противника на землю. Как вариант - выкрутить у него из рук оружие (при падении он его обычно сам выпускает) или хотя бы его же прикладом ударить в голову.

В завершение приема противника добивают на земле прикладом, штыком, ногой, ножом.

ВЫПОЛНЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ПРИЕМОВ ОЦЕНИВАЕТСЯ:

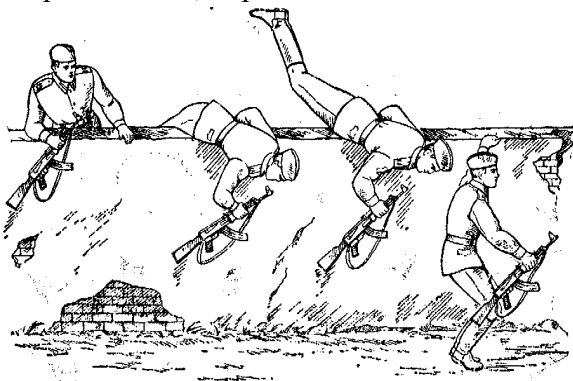
«ВЫПОЛНЕНО» – если прием проведен согласно описанию быстро, уверенно и доведен до завершения.

«НЕ ВЫПОЛНЕНО» – если прием проведен не в соответствии с описанием или не доведен до завершения.

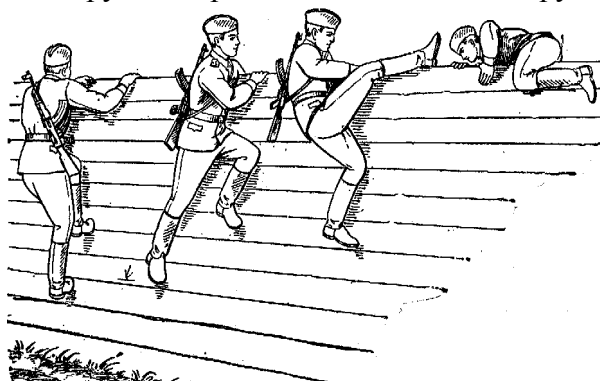
2. Тренировка перелезаний с опорой на грудь (живот), «зацепом»

2.1. Перелезание с опорой на грудь (живот)

ПЕРЕЛЕЗАНИЕ С ОПОРОЙ НА ГРУДЬ (ЖИВОТ) применяется при преодолении препятствий высотой в рост обучаемого: ухватиться руками за верхний край препятствия, оттолкнуться ногами от земли и навалиться на него грудью (животом). Наклоняя корпус вперед, упереться ладонью одной руки о препятствие с противоположной стороны, придерживаясь другой рукой за верхний край препятствия, перенести ноги и соскочить на землю. Оружие держится за спиной или в руке.



Перелезание с опорой на грудь



Перелезание «зацепом»

2.2. Перелезание «зацепом»

ПЕРЕЛЕЗАНИЕ «ЗАЦЕПОМ» с оружием за спиной применяется при преодолении дощатых заборов и стен высотой 2–2,2 метра: с разбегу оттолкнуться любой ногой в одном шаге от препятствия

и, опираясь носком другой согнутой ноги о препятствие, ухватиться руками за его верхний край; подтянувшись, повиснуть на заборе левым боком к препятствию так, чтобы его верхний край был под мышкой левой согнутой руки, а предплечье и ладонь прижаты к забору с противоположной стороны; согнутую в колене левую ногу прижать к препятствию, махом правой ноги вверх зацепиться пяткой (голенью) за верх забора, подтягиваясь правой рукой, перевалиться через препятствие, соскочить и продолжать движение.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОЦЕНИВАЕТСЯ:

«ОТЛИЧНО» – если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении;

«ХОРОШО» – если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками;

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками;

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если упражнение не выполнено или искажено.