

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:

КОМПЛЕКСНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Совершенствование техники приемов освобождения от захвата противником шеи сзади и спереди.
2. Тренировка преодоления рва, лабиринта и разрушенного моста.

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 ПРОТИВНИКОМ ШЕИ СЗАДИ И СПЕРЕДИ. ТРЕНИРОВКА ПРЕОДОЛЕНИЯ РВА, ЛАБИРИНТА И РАЗРУШЕННОГО МОСТА.

Цель занятия:

Совершенствование техники приемов освобождения от захвата противником шеи сзади и спереди. Провести тренировку преодоления рва, лабиринта и разрушенного моста.

Время: _____

Место занятия: Спортивный городок (спортивный зал).

Метод проведения занятия: Практическое, тренировка.

Материальное обеспечение занятия:

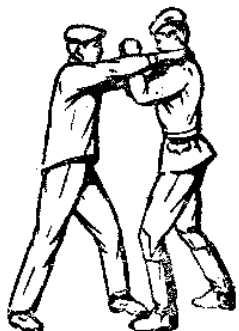
1. Оборудование спортивного городка (спортивного зала).

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 противником шеи сзади и спереди.	20	Тренировку проводить в составе подразделения потоком. Обратить особое внимание на технику проведения приемов освобождения от захвата противником шеи сзади и спереди.
Тренировка преодоления рва, лабиринта и разрушенного моста.	20	Тренировку проводить в составе подразделения в среднем темпе. Обратить особое внимание на технику преодоления рва, лабиринта и разрушенного моста.

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 противником шеи сзади и спереди

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ПРОТИВНИКОМ ШЕИ СЗАДИ – приседая, захватить руку (руки) противника и повернуть голову в сторону, нанести удар каблуком по голени, резким движением рук вверх освободиться от захвата, нанести удар рукой (ногой).



Освобождение от захвата шеи спереди

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ПРОТИВНИКОМ ШЕИ (ОДЕЖДЫ) СПЕРЕДИ – нанести удар ногой (коленом), соединяя вместе кулаки и разведя локти в стороны, нанести удар снизу вверх между руками противника и освободиться от захвата, нанести удар рукой (ногой).

ВЫПОЛНЕНИЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ОЦЕНИВАЕТСЯ:

«ОТЛИЧНО» – если прием выполнен согласно описанию, быстро и уверенно;

«ХОРОШО» – если прием выполнен согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно;

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием выполнен согласно описанию, но медленно и с нарушением слитности движения или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута;

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием не выполнен или выполнен не в соответствии с описанием.

2. Тренировка преодоления рва, лабиринта и разрушенного моста

2.1. Преодоление рва

БЕЗОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ применяются при преодолении нешироких горизонтальных (до 3 м) препятствий и выполняются с приземлением на одну и на обе ноги.

ПРИ ПРИЗЕМЛЕНИИ НА ОДНУ НОГУ важно сохранить симметричную работу рук и ног, как в обычном беге, чтобы сразу же продолжить движение.



Прыжок с приземлением на обе ноги

В прыжках с **ПРИЗЕМЛЕНИЕМ НА ОБЕ НОГИ** в фазе полета обе руки выносятся вперед вверх, толчковая нога подтягивается к маховой и обе они перед приземлением сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, а туловище наклоняется вперед. Наиболее рациональна техника преодо-

ления препятствий за счет безопрных прыжков, когда военнослужащий не подбирает для толчка сильнейшую ногу, то есть умеет равноценно толкаться с обеих ног.

Способ приземления на одну или обе ноги выбирается в зависимости от ширины или высоты препятствия. С приземлением на одну ногу преодолеваются горизонтальные препятствия шириной до 2,5 метра (рвы, траншеи) и невысокие вертикальные препятствия высотой до 0,8 метра (разрушенные стены, поваленные деревья). Прыжок с приземлением на обе ноги применяется при преодолении горизонтальных препятствий шириной до 3,5 метра.

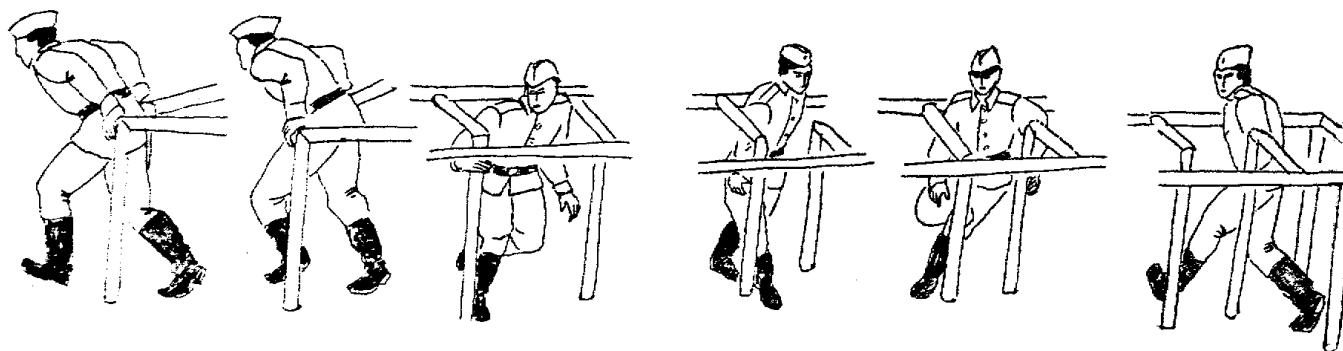
В темноте неширокие препятствия преодолеваются прыжком с места. Ширина препятствий для преодоления в темноте не должна превышать 2 метров. Определив край препятствия (траншеи, канавы и т. п.), слегка присесть и, оттолкнувшись двумя ногами, перепрыгнуть через препятствие, посылая при приземлении оружие вперед.

2.2. Преодоление лабиринта

Техника передвижения по ПРОХОДАМ ЛАБИРИНТА может быть различной и зависит от индивидуальных особенностей военнослужащего (силы рук и роста).

ВОЕННОСЛУЖАЩИЕ НИЗКОГО РОСТА преодолевают проходы лабиринта следующим образом: подбежав к правобортному входу, войти правой ногой в проход лабиринта и обхватить хватом сбоку левую вертикальную стойку под сочленением с горизонтальной перекладиной левой рукой. Подтягиваясь левой рукой к стойке, повернуться налево и сделать широкий шаг левой ногой вдоль прохода лабиринта; ступня ноги ставится у вертикальной стойки прохода во 2-ю секцию лабиринта с быстрым переходом с пятки на носок. В конце шага левой ноги обхватить правой рукой сбоку стойку прохода под сочленением ее с горизонтальной перекладиной. Подтягиваясь правой рукой к стойке, повернуться направо и сделать короткий шаг правой ногой в проход 2-й секции лабиринта, несколько развернув носок ступни вправо. Движение вдоль 2-й секции начинается с широкого шага левой ноги.левой рукой в конце шага обхватить вертикальную стойку прохода в 3-ю секцию лабиринта. В такой последовательности преодолеваются и остальные секции лабиринта. При выходе из лабиринта оттолкнуться руками от вертикальных стоек прохода и продолжить бег.

Техника преодоления лабиринта ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ ВЫСОКОГО РОСТА отличается тем, что они при движении в проходах лабиринта делают руками хват не за вертикальные стойки, а за горизонтальные перекладины сверху.



Преодоление лабиринта

Этот способ преодоления выполняется боком, без поворотов. При входе в лабиринт нужно левую ногу поставить между первыми столбиками, одновременно схватиться за середину горизонтальных перекладин. Затем, опираясь на руки и используя маховое движение правой ногой, сделать скачок на левой ноге вправо.

С шагом правой ногой вперед - в сторону на линию второго прохода лабиринта схватиться за следующую пару горизонтальных перекладин, обвести туловище около внутреннего столбика, сделать маховое движение левой ногой влево и совершить скачок влево на правой ноге. Таким образом, преодолеваются все проходы лабиринта.

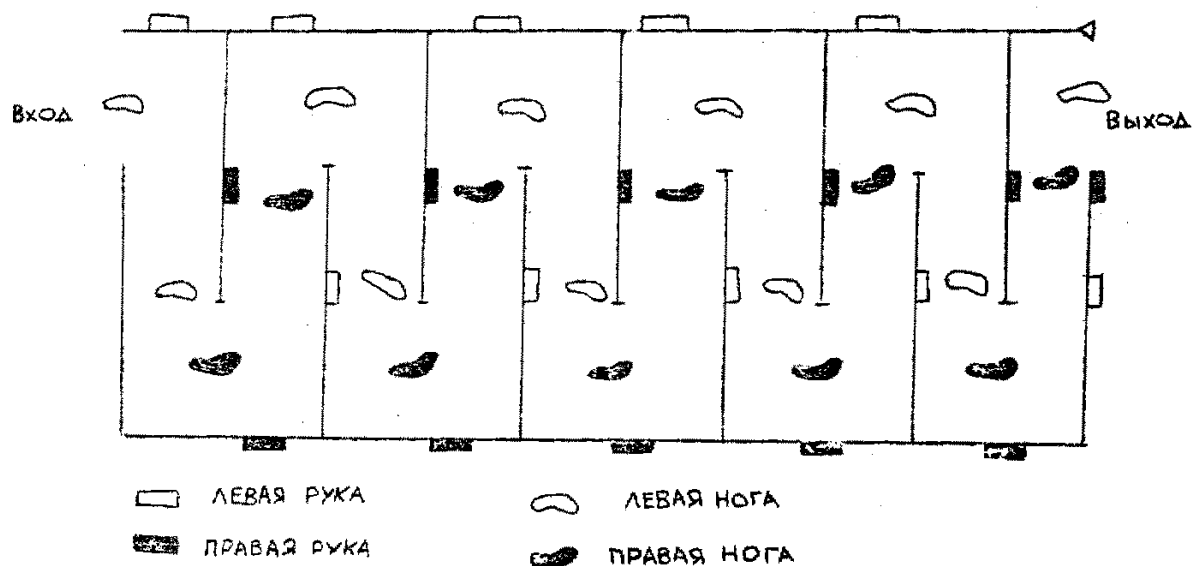
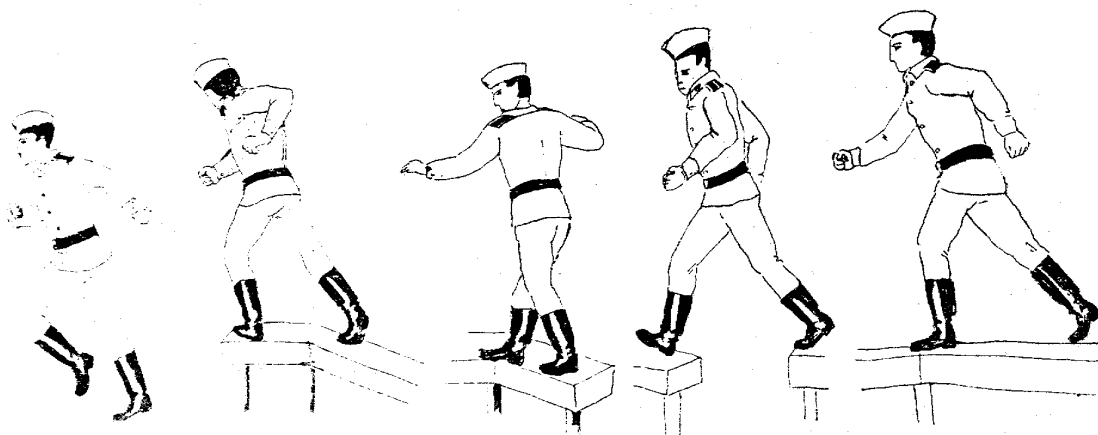


Схема движения по лабиринту

2.3. Передвижение по балкам разрушенного моста

Во время ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО УЗКИМ ОПОРАМ (БАЛКАМ) РАЗРУШЕННОГО МОСТА корпус подается вперед, ноги слегка согнуты, ступни ног ставятся прямо вдоль опоры (балки). Смотреть на опоры (балки) и разрывы между ними. Разрывы преодолеваются мягким прыжком без потери скорости. Приземляться следует на слегка согнутые ноги.



Передвижение по узкой опоре

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.