

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:

КОМПЛЕКСНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Совершенствование техники приемов обезоруживания противника при уколе штыком с уходом влево.
2. Тренировка преодолений разрушенной лестницы и стенки.

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 ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ ПРОТИВНИКА ПРИ УКОЛЕ ШТЫКОМ С УХОДОМ ВЛЕВО. ТРЕНИРОВКА ПРЕОДОЛЕНИЙ РАЗРУШЕННОЙ ЛЕСТНИЦЫ И СТЕНКИ.

Цель занятия:

Совершенствование техники приемов обезоруживания противника при уколе штыком с уходом влево.

Провести тренировку преодолений разрушенной лестницы и стенки.

Время: _____

Место занятия: Спортивный городок (спортивный зал).

Метод проведения занятия: Практическое, тренировка.

Материальное обеспечение занятия:

1. Оборудование спортивного городка (спортивного зала).

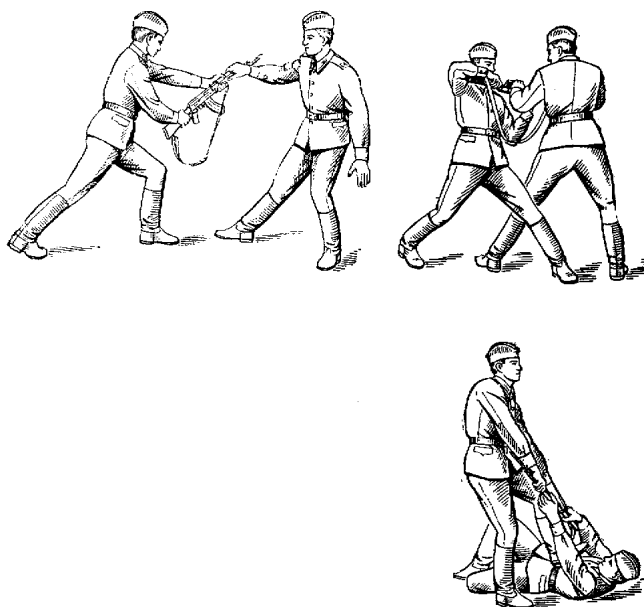
Содержание	(мин)	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть – 7 мин		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	1	Взвод – в двухшереножном
Строевые приемы, упражнения на месте, упражнения в движении	6	Проводить в составе взвода. Темп выполнения упражнений – средний. Каждое упражнение повторить 4–6 раз
Основная часть – 40 мин		
		Организовать фронтальным способом на двух учебных местах
Совершенствование техники приемов обезоруживания противника при уколе штыком с уходом влево.	20	Тренировку проводить в составе подразделения потоком. Обратить особое внимание на технику обезоруживания противника при уколе штыком с уходом влево.
Тренировка преодолений разрушенной лестницы и стенки.	20	Тренировку проводить в составе подразделения в среднем темпе. Обратить особое внимание на технику преодолений разрушенной лестницы и стенки.

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 обезоруживания противника при уколе штыком с уходом влево

ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УКОЛЕ ШТЫКОМ С УХОДОМ ВЛЕВО:

- с шагом левой ногой влево (вперед влево) и разворотом туловища вправо отбить правой рукой и захватить оружие противника, сделать шаг правой ногой к левой ноге противника и захватить оружие левой рукой, нанести удар ногой в пах, провести заднюю подножку и обезоружить противника ударом ногой по руке, держащей оружие;
- прыжком уйти влево от укола, отбивом захватить оружие двумя руками, нанести удар в пах, вырвать оружие;
- с шагом левой ногой вперед влево с одновременным поворотом туловища вправо на носке правой ноги уйти с линии атаки и скручивающим движением внешней частью предплечья правой руки наружу провести автомат по направлению его движения и захватить его сверху, подбивая левым предплечьем приклад снизу вперед, а затем – круговым движением вверх (заводя под плечо) с одновременным движением правой руки сверху вниз обезоружить противника.



Обезоруживание противника
при уколе штыком с уходом влево

ВЫПОЛНЕНИЕ ПРИЕМА (ДЕЙСТВИЯ) В «БОЕВОЙ СИТУАЦИИ» ОЦЕНИВАЕТСЯ: «ОТЛИЧНО» – если военнослужащий сумел защититься от атаки противника, при этом:

- а) провел контратаку, завершennую обозначением удара в уязвимое место или ударом в мишень;
- б) выполнил бросок (сваливание) с завершающим ударом;
- в) выполнил болевой или обозначил удушающий прием;
- г) выполнил обезоруживание – в случае атаки с оружием и осуществил эффективное конвоирование или «уничтожил» противника (при этом действия военнослужащего должны быть быстрыми, слитными и выполненными с должной физической концентрацией); если противник атаковал оружием, а испытуемый не был вооружен, то по окончании приема оно должно быть выбито из рук или оказаться в руках атакующего;

«ХОРОШО» – если прием (действие) выполнен без остановок, технически правильно, но недостаточно быстро;

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием (действие) выполнен с нарушением слитности и быстроты, допущены потеря равновесия при бросках, падение, но конечная цель достигнута;

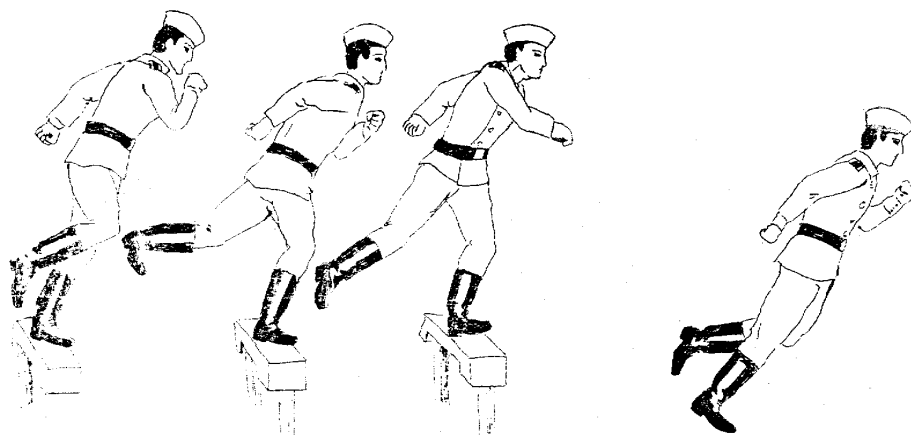
«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если прием (действие) не выполнен, грубо искажен или военнослужащий не защитился и не провел контратакующие действия.

2. Тренировка преодолений разрушенной лестницы и стенки

2.1. Преодоление разрушенной лестницы

Техника преодоления РАЗРУШЕННОЙ ЛЕСТНИЦЫ следующая: при преодолении нужно с разбегу наскочить на 2-ю ступеньку наклонной лестницы, наклоня туловище, схватиться руками за верхний срез 4-й ступеньки и, не останавливаясь, взбежать на нее. Не снижая скорости и поочередно наступая на 3-ю, 2-ю и 1-ю ступеньки, пробежать на землю. Все движения следует выполнять

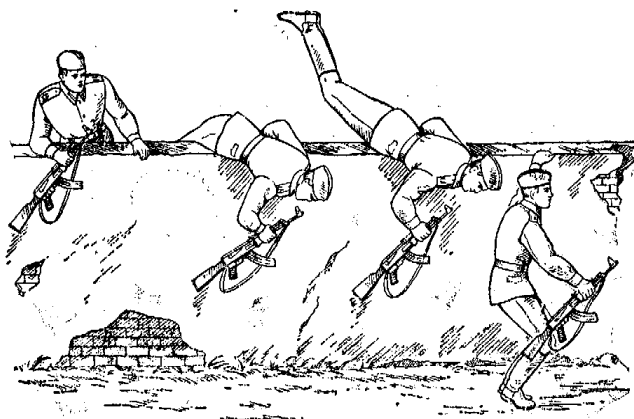
быстро и уверенно.



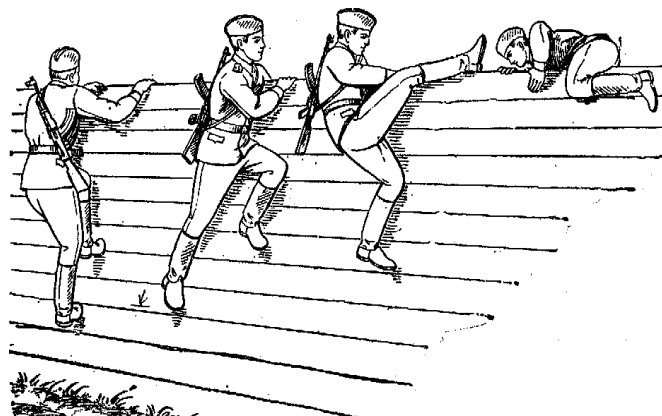
Преодоление разрушенной лестницы

2.2. Преодоление стенки

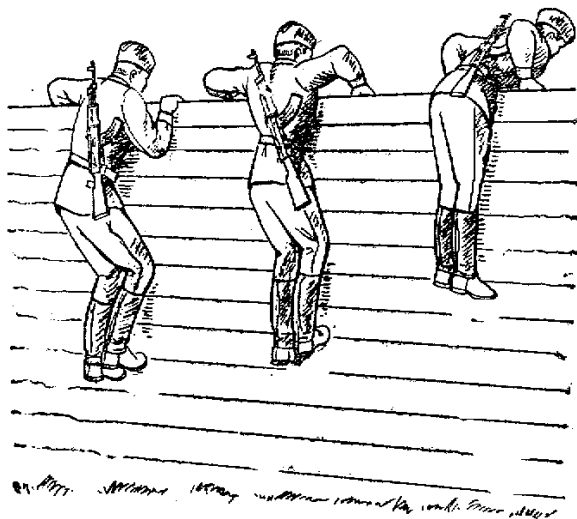
ПЕРЕЛЕЗАНИЕ С ОПОРОЙ НА ГРУДЬ (ЖИВОТ) применяется при преодолении препятствий высотой в рост обучаемого: ухватиться руками за верхний край препятствия, оттолкнуться ногами от земли и навалиться на него грудью (животом). Наклоняя корпус вперед, упереться ладонью одной руки о препятствие с противоположной 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»



Перелезание «силой»

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.

ПЕРЕЛЕЗАНИЕ «СИЛОЙ» применяется при преодолении препятствий высотой 2–2,2 метра, как правило, без снаряжения, оружие держится за спиной: с разбегу оттолкнуться от земли одной ногой и, наскакивая на препятствие другой ногой, схватиться руками за его верхний край; рывком подтянуться на руках и, помогая ногами, выйти в упор; наклониться вперед так, чтобы правая рука опиралась на препятствие с противоположной стороны, а левая оставалась на верхнем крае забора, одновременно перенести ноги 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.