

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:

КОМПЛЕКСНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Совершенствование техники приемов обезоруживания противника при уколе штыком с уходом вправо.
2. Тренировка метания гранат в ров, проемы стены или в площадку.

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 ВПРАВО. ТРЕНИРОВКА МЕТАНИЯ ГРАНАТ В РОВ, ПРОЕМЫ СТЕНЫ ИЛИ В ПЛОЩАДКУ.

Цель занятия:

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

Провести тренировку метания гранат в ров, проемы стены или в площадку.

Время: _____

Место занятия: Спортивный городок (спортивный зал).

Метод проведения занятия: Практическое, тренировка.

Материальное обеспечение занятия:

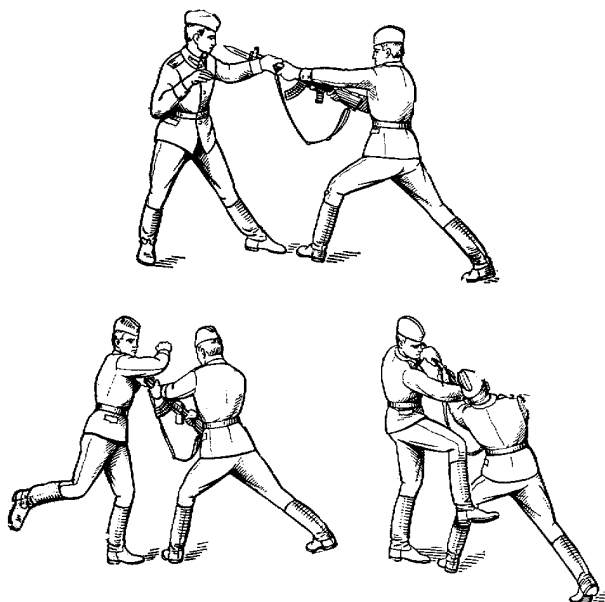
1. Оборудование спортивного городка (спортивного зала).

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 вправо.	20	Тренировку проводить в составе подразделения потоком. Обратить особое внимание на технику выполнения приемов обезоруживания противника при уколе штыком с уходом вправо.
Тренировка метания гранат в ров, проемы стены или в площадку.	20	Тренировку проводить в составе подразделения в среднем темпе. Обратить особое внимание на технику метания гранат в ров, проемы стены или в площадку.

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 вправо

ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УКОЛЕ ШТЫКОМ С УХОДОМ ВПРАВО - шагом или скачком уйти от укола вправо, развернув туловище влево, отбить ствол оружия противника левой рукой и захватить его; нанести одновременно удар наотмашь по лицу (горлу), а правой ногой – под стопу впереди стоящей ноги противника, с ударом ногой вырвать оружие и нанести противнику удар прикладом.



Обезоруживание противника
при уколе штыком с уходом вправо

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;

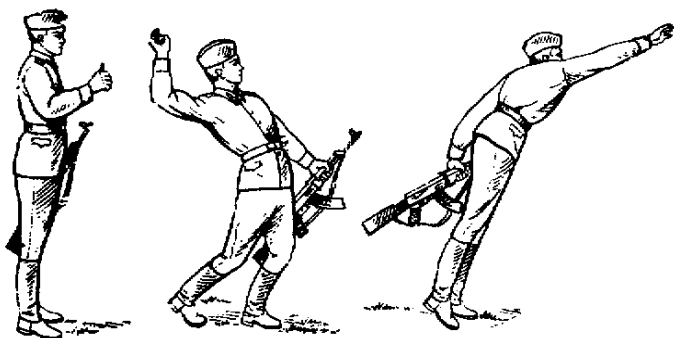
г) выполнил обезоруживание – в случае атаки с оружием и осуществил эффективное конвоирование или «уничтожил» противника (при этом действия военнослужащего должны быть быстрыми, слитными и выполненными с должной физической концентрацией); если противник атаковал оружием, а испытуемый не был вооружен, 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 метания гранат в ров, проемы стены или в площадку

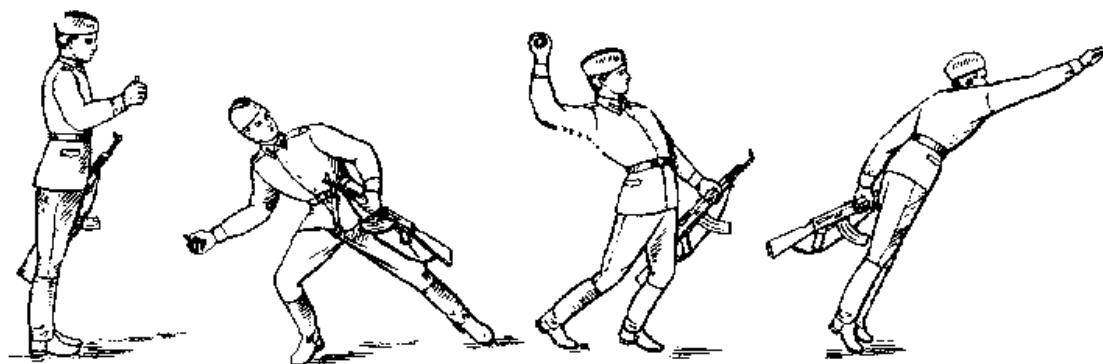


Метание гранаты
стоя с места с замахом вверх назад

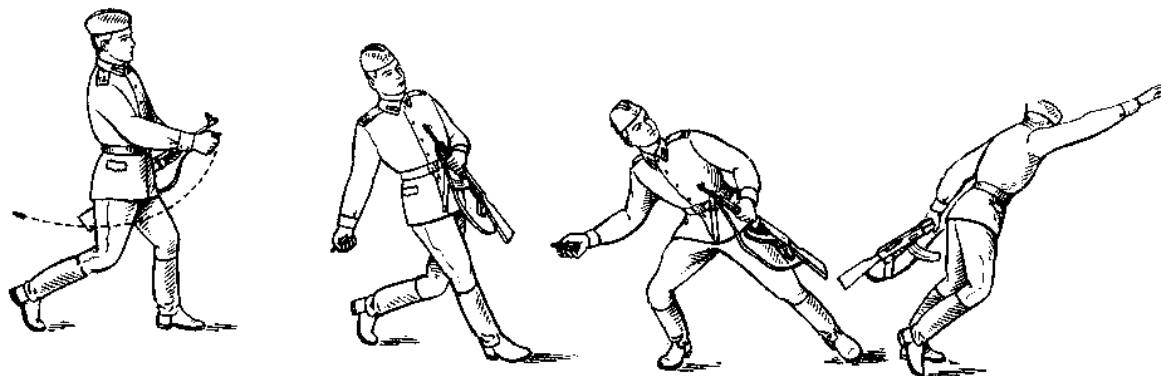
МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ СТОЯ С МЕСТА.

Взять гранату в правую руку; отставляя правую ногу назад (или с шагом левой ногой вперед), сделать замах рукой вверх по дуге; отталкиваясь правой ногой и подавая корпус вперед, бросить гранату, пронося ее маховым движением руки над плечом.

По целям, находящимся на расстояниях более 30 м, метание гранаты производится с замахом по дуге вниз назад.



Метание гранаты
стоя с места с замахом вниз назад



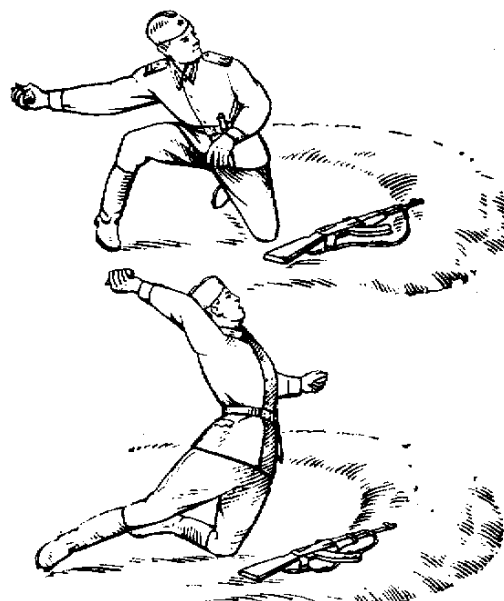
Метание гранаты в движении



Метание гранаты с колена



Метание гранаты из траншеи



Метание гранаты из положения лежа

МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ В ДВИЖЕНИИ (граната в полусогнутой руке перед лицом). Не останавливаясь, с шагом левой ноги начать замах, опуская руку с гранатой вперед вниз; со вторым шагом правой ногой, разворачивая ее носком вправо, продолжать замах назад; со следующим шагом левой ногой закончить поворот корпуса и замах, отводя руку с гранатой с одновременным поворотом корпуса и отклонением его назад в крайнее положение; вслед за постановкой левой ноги, используя скорость движения, бросить гранату в цель.

МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ С КОЛЕНА. Взять оружие в левую руку (положить на бруствер) и, отводя руку с гранатой вниз или вверх назад, сделать замах, поворачивая корпус вправо. Разворачиваясь грудью к цели, бросить гранату в цель.

МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА. Взять гранату в правую руку, подтянуть руки к груди и опереться ими о землю; отталкиваясь руками и отставляя правую ногу назад, встать на левое колено и произвести замах, отводя руку с гранатой назад; отталкиваясь правой ногой, повернуться грудью к цели и, падая вперед, метнуть гранату в цель.

МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ ИЗ ТРАНШЕИ (ЛЮКА ТАНКА, КОЛОДЦА). При метании гранаты из глубокой траншеи встать ногами в выемки или на выступы крутостей траншеи и сделать замах вверх назад; выпрямляя правую ногу и поворачивая корпус в сторону метания, бросить гранату в цель.

МЕТАНИЕ ПРОТИВОТАНКОВЫХ ГРАНАТ. Производится из-за укрытий маховым движением руки над плечом. Замах и особенно начало метания должны быть плавными, постепенно ускоряющимися к концу броска. После броска немедленно укрыться.

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.