

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:
ВОЕННО-ПРИКРАДНОЕ ПЛАВАНИЕ.

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Проверка у военнослужащих умения плавать и деление личного состава на две группы: первая - не умеющие плавать и слабо плавающие; вторая - пловцы, уверенно владеющие одним из способов плавания и проплывающие не менее 200 метров.

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.

Занятия по военно-прикладному плаванию направлены на формирование навыков в военно-прикладном плавании, воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде, развитие общей выносливости.

Занятия проводятся только под руководством командира подразделения – военнослужащего, которому выделяются помощники из числа хорошо владеющих техникой плавания и методикой обучения.

В содержание занятий по военно-прикладному плаванию включаются плавание вольным стилем, брассом, плавание в обмундировании с оружием, оказание помощи утопающему.

Занятия по военно-прикладному плаванию проводятся на специально оборудованных водоемах и водных станциях при температуре воды не ниже + 17°C, а также в закрытых и открытых бассейнах с подогревом воды.

В местах лагерного расположения каждая воинская часть, как правило, оборудует водную станцию. Место для водной станции выбирается начальником физической подготовки и спорта воинской части совместно с врачом и утверждается командиром воинской части.

Для не умеющих плавать оборудуется участок водоема у берега или бассейн размером 10х25 м, глубиной до 1,2 м с чистым дном.

Для умеющих плавать оборудуется участок водоема или бассейн размером 10х25 или 20х25 м, глубиной у места старта не менее 1,5 м.

В полевых условиях занятия по военно-прикладному плаванию проводятся в естественных водоемах, на прибрежных участках реки, озера или пруда.

Выбранное по усмотрению командира части (подразделения) место для занятий ограничивается вехами или поплавками.

Граница участка для плавания не должна быть дальше 50 м от берега.

Место для занятий по военно-прикладному плаванию обеспечивается учебными досками и спасательными средствами.

Непосредственное проведение занятий в воинской части возлагается на командиров подразделения. Занятия с военнослужащими проводятся по возрастным группам назначенными руководителями под общим руководством начальника физической подготовки и спорта.

На первом занятии по военно-прикладному плаванию командиры подразделений проверяют у военнослужащих умение плавать и делят личный состав на две группы:

первая – неумеющие плавать и слабо плавающие;

вторая – пловцы, уверенно владеющие одним из способов плавания и проплывающие не менее 200 м.

На каждую группу командир назначает руководителя из числа наиболее подготовленных пловцов. Первая группа (неумеющие плавать) занимается под руководством командира.

Обучение военно-прикладному плаванию проводится вначале на суше, а затем – в воде. Для входа в воду со стартовых тумбочек подаются команды: «Участникам занять места», «На старт», «МАРШ».

Вход в воду неумеющих плавать производится по лестнице (трапу, с борта бассейна) по команде: **«Отделение, по трапу в воду шагом – МАРШ»** или с продольного борта бассейна (водной станции) вниз ногами по команде: **«Отделение, в воду прыжком вниз ногами – МАРШ»**.

Для выполнения физических упражнений в воде сначала называется способ плавания, а затем указываются дистанция и темп, после чего подается исполнительная часть команды, например: **«Плавание одними ногами способом брасс на груди с учебной доской в руках, дистанция 200 м, темп средний, группа потоком, интервал 5м – МАРШ»**. Для прекращения упражнений подается команда **«Упражнение – закончить»**.

Обучение способу плавания проводится в следующем порядке: ознакомление со способами плавания в целом и с его основными элементами; разучивание по элементам и в целом на суше; разучивание в воде движений ног, рук, дыхания и согласования движений ног, рук с дыханием. Во время показа руководитель занятия объясняет технику плавания: положение тела, движения ног, движения рук, дыхание и согласование движений ног, рук с дыханием.

По мере овладения техникой плавания постепенно увеличивается расстояние и скорость плавания. На первых занятиях главное внимание уделяется отработке движений ногами и правильному дыханию.

Изучение старта проводится с помощью следующих упражнений: стартовые прыжки с бортика бассейна (водной станции) без взмаха руками, прыжки со стартовой тумбочки со взмахом руками, стартовые прыжки по команде руководителя.

Повороты при плавании изучаются вначале на месте, а затем с подплыванием к стенке бассейна (водной станции). Совершенствование старта и поворотов проводится во время плавания на технику, выносливость и скорость.

Плавание в обмундировании с оружием проводится как в индивидуальных спасательных средствах (спасательные жилеты, нагрудники, пояса), так и с поплавками из предметов обмундирования, снаряжения, подручного материала и без поддерживающих средств.

УТВЕРЖДАЮ
Командир войсковой части _____

(воинское звание)

(фамилия)
« ____ » _____ 200 ____ г.

ПЛАН

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

Тема: ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ.

Занятие: ПРОВЕРКА У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ УМЕНИЯ ПЛАВАТЬ И ДЕЛЕНИЕ ЛИЧНОГО СОСТАВА НА ДВЕ ГРУППЫ: ПЕРВАЯ - НЕ УМЕЮЩИЕ ПЛАВАТЬ И СЛАБО ПЛАВАЮЩИЕ; ВТОРАЯ - ПЛОВЦЫ, УВЕРЕННО ВЛАДЕЮЩИЕ ОДНИМ ИЗ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ И ПРОПЛЫВАЮЩИЕ НЕ МЕНЕЕ 200 МЕТРОВ.

Цель занятия:

Проверить военнослужащих подразделения на предмет умения плавать.

Разделить личного состава на две группы: первая - не умеющие плавать и слабо плавающие; вторая - пловцы, уверенно владеющие одним из способов плавания.

Время: _____

Место занятия: Бассейн спортивного комплекса.

Метод проведения занятия: Практическое, тренировка.

Материальное обеспечение занятия:

1. Оборудование бассейна спортивного комплекса.

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 10 мин		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	4	Взвод – в двухшереножном строю
Строевые приемы, упражнения на месте, упражнения в движении, дыхательные упражнения	6	Проводить в составе взвода. Темп выполнения упражнений – средний. Каждое упражнение повторить 4–6 раз
Основная часть - 80 мин		
Опрашиваю военнослужащих подразделения на предмет умения плавать.	10	Занести данные опроса военнослужащих в список подразделения.
Проверяю у военнослужащих умения плавать в бассейне с глубиной не более 1, 2 м.	70	По результатам проверки разделить личный состав подразделения на две группы: – первая - не умеющие плавать и слабо плавающие; – вторая - пловцы, уверенно владеющие одним из способов плавания и проплывающие не менее 200 метров.

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Заключительная часть - 10 мин		
Ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	7	Проводить в колонне по одному на берегу
Подведение итогов занятия	3	Взвод - в двухшереножном строю

1. Проверка у военнослужащих умения плавать и деление личного состава на две группы: первая - не умеющие плавать и слабо плавающие; вторая - пловцы, уверенно владеющие одним из способов плавания и проплывающие не менее 200 метров.

Опрашиваю военнослужащих подразделения на предмет умения плавать и формирую список военнослужащих не умеющих плавать.

Остальных военнослужащих проверяю в бассейне на дистанции не менее 200 м, как они плавают (допускается любой способ плавания).

По результатам проверки лиц, не проплывших 200 м, заносу в список первой группы.

Военнослужащих второй группы: уверенно владеющих одним из способов плавания определяю по следующим критериям:

– **при плавании брассом** принимается следующее исходное положение: тело находится в воде на груди почти горизонтально, руки вытянуты вперед, кисти рук обращены ладонями вниз. Из исходного положения кисти рук повернуть ладонями наружу и одновременно начать гребок руками в стороны вниз не далее линии плеч (рис. 1). С началом движения рук голову приподнять и произвести вдох через рот. В конце гребка руки согнуть в локтевых суставах и без задержки вывести вперед в исходное положение. В это время лицо опустить в воду и произвести выдох через рот и нос.

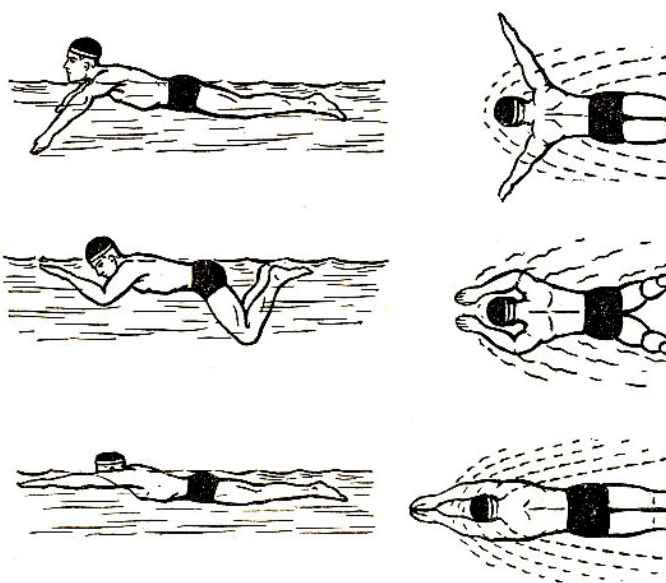


Рис. 1 Техника плавания брассом

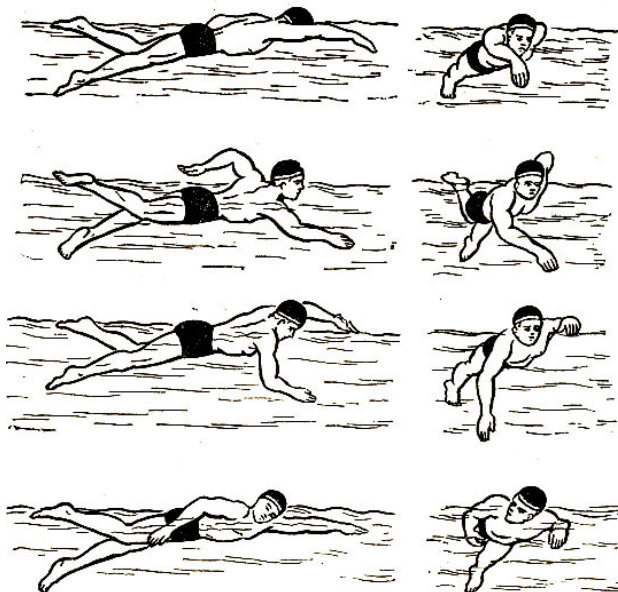


Рис. 2 Техника плавания кролем на груди

В конце движения рук вперед ноги немного согнуть в тазобедренных суставах и как можно больше в коленных, затем стопы и голени развести в стороны, носки взять на себя. Гребок ногами выполнить за счет ускоренного разгибания их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. После гребка ногами скользить вперед по инерции в вытянутом положении.

После старта и поворота разрешается выполнить под водой по одному плавательному движению ногами и руками. При поворотах и на финише касаться стенки бассейна обеими руками одновременно и на одном уровне.

– **техника плавания кролем** на груди показана на рис. 2

– **при плавании вольным стилем** применяется любой способ. Поворот выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.