

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:
ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Ознакомление и разучивание прыжков в глубину из положения сидя и виса.
2. Тренировка прыжков в глубину с опорой на руку.

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 преодолению препятствий направлены на формирование и совершенствование навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приемов и действий, развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости, совершенствование навыков в коллективных действиях, на фоне больших физических нагрузок, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности.

Занятия по преодолению препятствий проводятся на местности, оборудованной отдельными естественными (искусственными) препятствиями, или на специально построенных полосах препятствий в военной форме одежды.

В СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ВКЛЮЧАЮТСЯ:

- преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений;
- специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом, индивидуально и в составе подразделений;
- метание гранат на точность (по условиям выполнения контрольных упражнений);
- контрольные упражнения на полосах препятствий.

Подготовительная часть занятия проводится с оружием и без оружия на дорожках или местности, прилегающей к полосе препятствий.

При проведении подготовительной части занятия с оружием в нее включаются строевые приемы, ходьба и бег различными способами, перебежки, переползания, действия по внезапно подаваемым сигналам и командам («К БОЮ», «В УКРЫТИЕ», «ВОЗДУХ» и т.п.), бег на 150 – 200 м с попутным преодолением несложных препятствий. В подготовительную часть занятия без оружия включаются: ходьба и бег различными способами, общеразвивающие и прыжково-беговые упражнения, бег с попутным преодолением несложных препятствий. Перед выполнением упражнения (приема, действия) отдается предварительное распоряжение, в котором указывается исходное положение, содержание упражнения, конечное положение, порядок выполнения, а затем исполнительная команда, например: «Исходное положение – у лабиринта, перелезть через забор силой и бегом вернуться в строй, выполнить упражнение 2 раза в быстром темпе. Рядовой Петров – ВПЕРЕД». Для выполнения упражнений потоком подается команда, например: «Отделение, потоком, дистанция 10 шагов – ВПЕРЕД».

В основную часть занятия включаются упражнения в преодолении участков полосы препятствий или местности длиной 40 – 60 м с выполнением изученных приемов и действий в различном темпе, а также метание гранат на точность. Упражнения выполняются: поточно, соревновательным, групповым, круговым способами. Метание гранат производится поочередно по горизонтальным, а затем – по вертикальным целям. В каждое занятие включаются комплексная тренировка в выполнении контрольного упражнения или большей его части в сочетании с бегом до 600 м и другие комплексные упражнения. Тренировка организуется потоком в парах, группах или в составе подразделения.

НА ПЕРВЫХ ЗАНЯТИЯХ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ СОВЕРШЕНСТВУЮТСЯ ТОЧНОСТЬ И БЫСТРОТА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ С ПОСТЕПЕННЫМ УСЛОЖНЕНИЕМ УСЛОВИИ ВЫПОЛНЕНИЯ, КОТОРОЕ ДОСТИГАЕТСЯ:

- применением различных исходных положений (лежа, с колена, за укрытием, в траншее) перед разбегом для преодоления препятствия или перед метанием гранат;
- увеличением дистанции до препятствий и целей;
- преодолением препятствий в сочетании с ранее изученными приемами;
- изменением порядка преодоления препятствий и поражения целей.

НА ПОСЛЕДУЮЩИХ ЗАНЯТИЯХ ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ УДЕЛЯЕТСЯ РАЗВИТИЮ ОБЩЕЙ И СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ, КОТОРАЯ ДОСТИГАЕТСЯ:

- многократным выполнением приемов после действий, дающих значительную физическую нагрузку;
- выполнением приемов в комплексе с другими действиями, как на полосах препятствий, так и на различной по характеру местности;
- выполнением приемов и упражнений в средствах индивидуальной защиты в условиях ограниченной видимости и ночью.

Занятия по преодолению препятствий периодически проводятся в полной экипировке с применением имитационных средств и очагов пожара, в разное время суток и в различных погодных условиях.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ:

- вскапыванием и засыпанием опилками (песком) мест приземления при прыжках с высоких препятствий;
- увеличением интервалов и дистанций при проведении занятий с оружием, а также в темное время суток;
- выполнением метания гранат в сторону от направления бега;
- очисткой ото льда и снега препятствий, мест отталкивания и приземления;
- строгим соблюдением правил применения имитационных средств.

УТВЕРЖДАЮ
Командир войсковой части _____

(воинское звание)

(фамилия)

« ____ » _____ 200 ____ г.

ПЛАН

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

Тема: ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

Занятие: ОЗНАКОМЛЕНИЕ И РАЗУЧИВАНИЕ ПРЫЖКОВ В ГЛУБИНУ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ И ВИСА. ТРЕНИРОВКА ПРЫЖКОВ В ГЛУБИНУ С ОПОРОЙ НА РУКУ.

Цель занятия:

Ознакомиться с прыжками и разучить прыжки в глубину из положения сидя и виса.

Провести тренировку прыжков в глубину с опорой на руку.

Время: _____

Место занятия: Спортивный городок (спортивный зал).

Метод проведения занятия: Практическое, тренировка.

Материальное обеспечение занятия:

1. Оборудование спортивного городка (спортивного зала).

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 7 мин		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	1	Взвод – в двухшереножном строю
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		
		Основную часть занятия организовать групповым способом на одном учебном месте в составе подразделения
Ознакомление и разучивание прыжков в глубину из положения сидя и виса.	20	Образцово показать прыжки в глубину из положения сидя и виса. Разучивание проводить в составе подразделения потоком. Обратить особое внимание на технику безопасности при проведении прыжков через препятствия
Тренировка прыжков в глубину с опорой на руку.	20	Тренировку проводить в составе подразделения потоком. Обратить особое внимание на технику безопасности при проведении прыжков через препятствия

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

1. Ознакомление и разучивание прыжков в глубину из положения сидя и виса

Наиболее рациональным и быстрым способом преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий являются прыжки. Они имеют такую же структуру двигательного акта, как легкоатлетические и гимнастические прыжки, в них выделяются четыре фазы:

- разбег;
- толчок;
- полет;
- приземление.

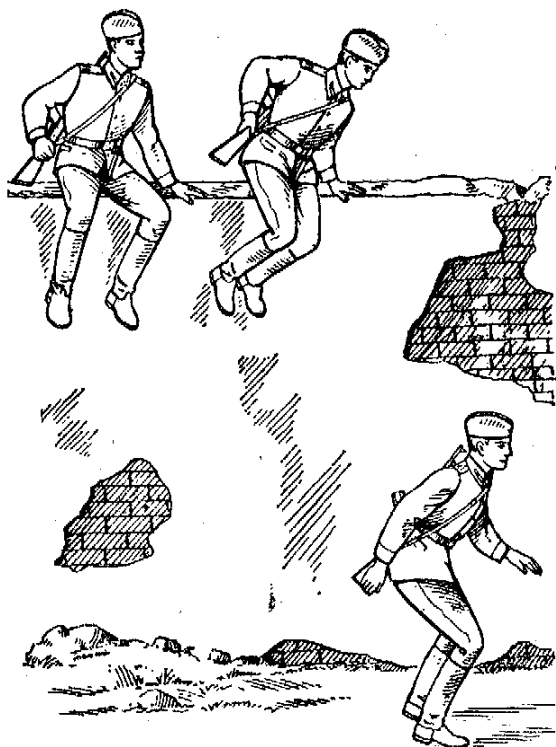
Отличие прыжков при преодолении препятствия состоит в том, что в фазе полета может иметь место момент опоры о препятствие, а приземление сочетается с переходом в последующее движение. Поэтому при преодолении препятствий основное внимание уделяется отработке фаз полета и приземления.

ПРЫЖКИ В ГЛУБИНУ применяются при соскакивании с препятствий высотой до 5 метров.

Основное в технике выполнения прыжка в глубину – мягкое приземление на носки полусогнутых, слегка разведенных ног. Оружие держится в руке или за спиной. В момент приземления оружие за спиной необходимо придержать правой рукой за приклад, предупреждая удар по спине или затылку.

При обучении прыжкам высота препятствий и глубина прыжков увеличиваются постепенно. Вначале прыжки выполняются без оружия в медленном темпе. Обучаемые выстраиваются сбоку от препятствия, чтобы видеть ошибки товарищей и правильно воспринимать замечания руководителя занятий.

По мере выработки навыка прыжки выполняются в быстром темпе с оружием; увеличивается количество препятствий. На заключительном этапе применяется состязательный метод.



Прыжков в глубину из положения сидя



Прыжок в глубину из положения виса

ПРЫЖКОВ В ГЛУБИНУ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ. Сесть на краю препятствия, свесить ноги. Оттолкнуться от препятствия руками и каблуками, спрыгнуть на полусогнутые, слегка расставленные ноги. Оружие держать в руке или за спиной.

ПРЫЖОК В ГЛУБИНУ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ВИСА. Повиснуть на руках, держась за верхний край препятствия; повернуться боком к препятствию; оттолкнуться от него ногами и руками, соскочить на согнутые, слегка расставленные ноги. Оружие держать за спиной.

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.

2. Тренировка прыжков в глубину с опорой на руку

ПРЫЖОК В ГЛУБИНУ С ОПОРОЙ НА РУКУ. Для соскакивания с препятствия присесть на краю препятствия, при этом левой рукой опереться о препятствие. Одновременно обеими ногами сильно оттолкнуться от препятствия и спрыгнуть на полусогнутые, слегка расставленные ноги как можно дальше от препятствия. Оружие держится в правой руке или находится в положении «за спину».

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.