

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:
ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Ознакомление и разучивание приемов метания гранат на точность.
2. Тренировка прыжков в глубину из положений сидя и виса.

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 ПРИЕМОВ МЕТАНИЯ ГРАНАТ НА ТОЧНОСТЬ. ТРЕНИРОВКА ПРЫЖКОВ В ГЛУБИНУ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ И ВИСА.

Цель занятия:

Ознакомиться с прыжками и разучить приемы метания гранат на точность.

Провести тренировку прыжков в глубину из положения сидя и виса.

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 двух учебных местах
Ознакомление и разучивание приемов метания гранат на точность.	20	Образцово показать приемы метания гранат на точность. Разучивание проводить в составе подразделения потоком. Обратить особое внимание на технику безопасности при проведении метания гранат на точность
Тренировка прыжков в глубину из положения сидя и виса	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 приемов метания гранат на точность

Метание гранат в цель является сложным по координации, целостным упражнением, требующим хорошего развития скоростно-силовых качеств занимающихся.

Противопехотные гранаты метают с места стоя, с колена, из положения лежа, из траншеи, люка танка и в движении. Противотанковые гранаты метают из-за укрытий (стоя, с колена, из положения лежа) или из траншеи.

Независимо от исходного положения в технике метания гранат имеются закономерности:

- во-первых, начало метания выполняется плавным движением с одновременным поворотом туловища вправо и отставлением правой ноги назад при замахе вниз назад или с отклонением туловища при замахе вверх назад с последующим резким разгибанием правой ноги и одновременным выведением таза вперед вверх; бросок выполняется захлестывающим движением руки с постепенным ускорением к концу усилия;
- во-вторых, при метании гранат в движении следует поддерживать оптимальную скорость разбега, чтобы обеспечить безостановочный переход к броску после предпоследнего окрестного шага с отклонением туловища назад вправо и выставлением правой ноги вперед.

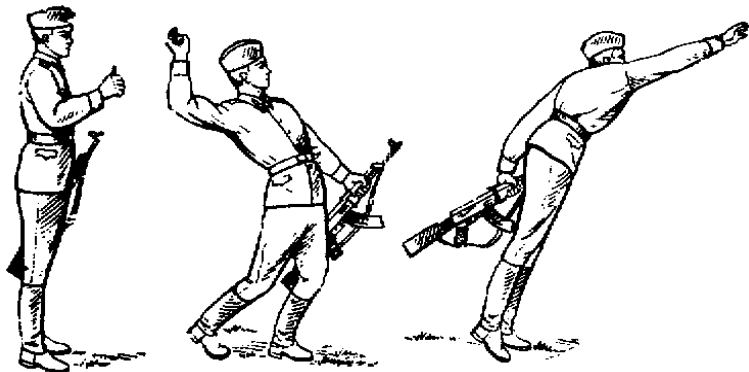
Метание гранаты стоя с замахом вверх назад является более эффективным способом для точного поражения цели; замах вниз назад позволяет увеличить дальность броска, но метание этим способом не всегда возможно из траншеи, окопа, танка и т. п.

Так как метание противотанковых гранат производится только из-за укрытий и из траншеи на расстоянии 15–20 метров, это влияет на технику выполнения движений: метание может выполняться снизу, сбоку. После броска необходимо немедленно укрыться, не дожидаясь попадания гранаты в цель или падения ее на землю.

При обучении метанию во всех случаях необходимо обращать особое внимание на главные элементы техники – замах и бросок. Начинать обучение нужно с имитации этих элементов, не выпуская гранату из руки.

Перед началом метания следует несколько раз выполнить упражнения для подготовки мышц и связок всех суставов плечевого пояса, так как броски могут вызвать болевые ощущения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. Подготовительные упражнения состоят из различных маховых и круговых движений руками, имитации бросков на небольшое расстояние с нарастающими усилиями.

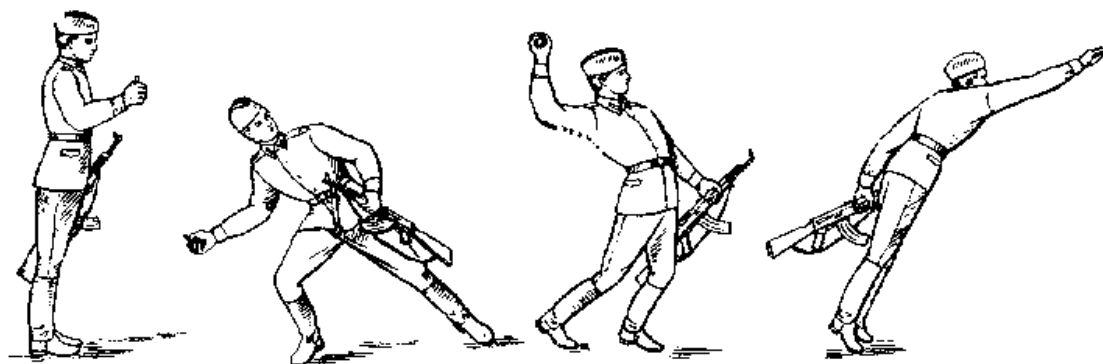
Обучение следует начинать с разучивания техники броска с замахом вверх назад. После показа этого приема в целом руководитель занятия показывает выполнение броска по разделением. Обучаемые должны стоять в одну шеренгу с интервалами в 2–3 шага. Разучивание начинают по команде «**Замах, делай – РАЗ**». Руководитель проверяет, чтобы рука была отведена вверх назад локтем вперед и тело было слегка прогнуто в пояснице. По команде «**Обозначить бросок делай – ДВА**» обучаемые, отталкиваясь правой ногой и подавая туловище вперед, обозначают бросок гранаты.



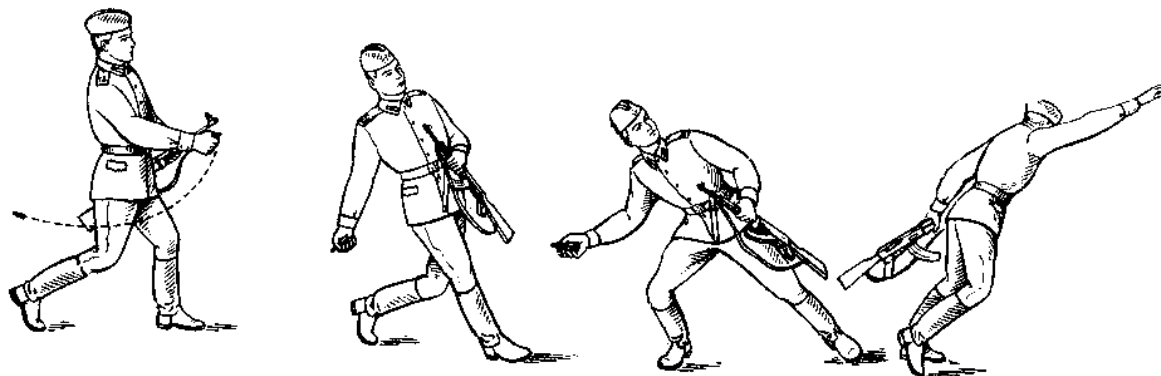
Метание гранаты
стоя с места с замахом вверх назад

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



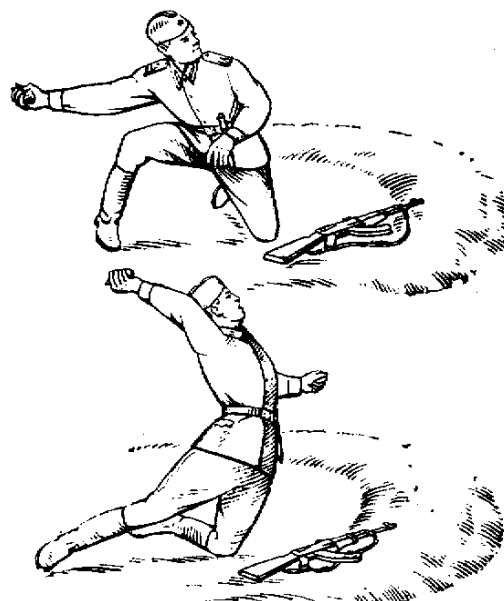
Метание гранаты в движении



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:

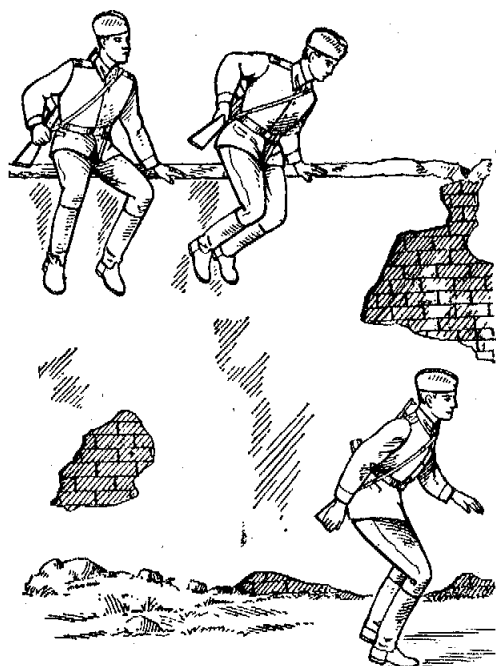
«ОТЛИЧНО» – если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении;

«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.

2. Тренировка прыжков в глубину из положения сидя и виса



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.