

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:
ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Ознакомление и разучивание способов пролезаний.
2. Тренировка перелезаний силой.

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 СПОСОБОВ ПРОЛЕЗАНИЙ. ТРЕНИРОВКА ПЕРЕЛЕЗАНИЙ СИЛОЙ.

Цель занятия:

Ознакомиться и разучить другие способов пролезаний.

Провести тренировку перелезания силой.

Время: _____

Место занятия: Спортивный городок (спортивный зал).

Метод проведения занятия: Практическое, тренировка.

Материальное обеспечение занятия:

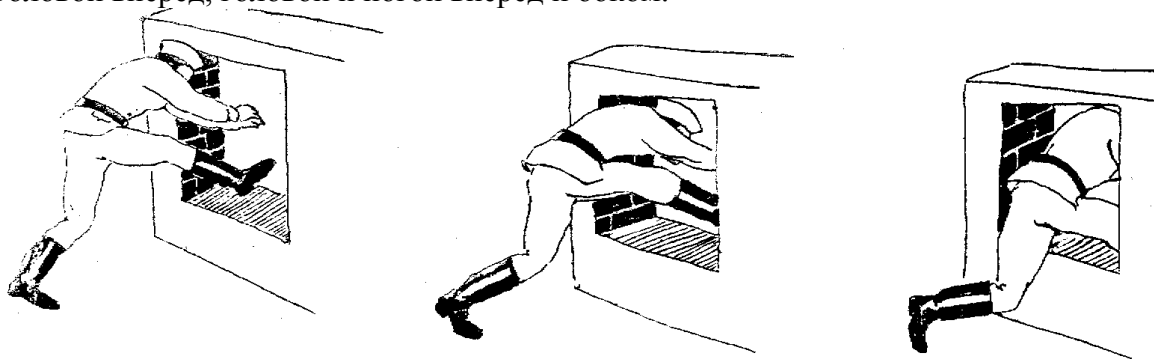
1. Оборудование спортивного городка (спортивного зала).

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 способов пролезаний.	20	Образцово показать другие способы перелезаний через препятствия. Разучивание проводить в составе подразделения потоком. Обратить особое внимание на технику безопасности при проведении перелезаний через препятствия
Тренировка перелезаний силой.	20	Тренировку проводить в составе подразделения потоком. Обратить особое внимание на технику безопасности при проведении перелезаний 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 способов пролезаний

Пролезание применяется при преодолении проломов, узких окон, люков, труб, щелей и т.п. Приемы пролезания не сложны по координации движений, и для их освоения не требуется специальных упражнений. В зависимости от формы и размеров препятствия пролезание может осуществляться головой вперед, головой и ногой вперед и боком.



Пролезание головой и ногой вперед

Самым эффективным и скоростным методом пролезания, если позволяют размеры пролома, является способ **ПРОЛЕЗАНИЯ ГОЛОВИЙ И НОГОЙ ВПЕРЕД**. Для преодоления пролома в кирпичной стенке этим методом толчковая нога ставится на землю, примерно в 1 м от пролома, маховая нога быстро посылается вперед и ставится пяткой на нижний край пролома. Одновременно с движением маховой ноги нужно быстро послать туловище и руки в пролом. Приземление маховой ноги надо делать на пятку с быстрым переходом на всю ступню. При выходе из пролома не надо быстро выпрямляться, так как можно коснуться спиной пролома и снизить скорость движения.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОЦЕНИВАЕТСЯ:

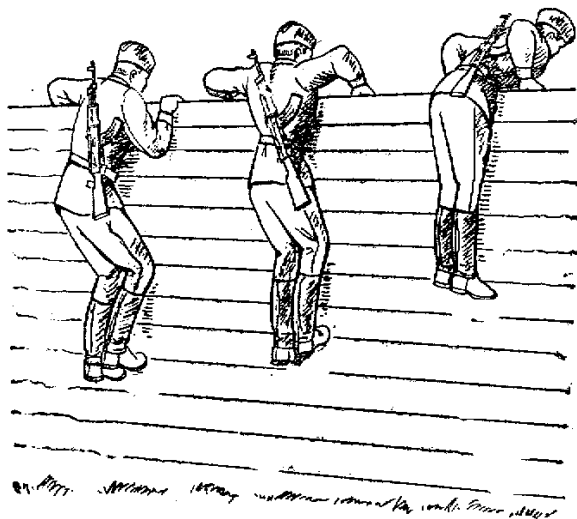
«ОТЛИЧНО» – если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении;

«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 перелезаний силой



Перелезание «силой»

Высокие препятствия преодолеваются перелезанием, являющимся достаточно сложным по координации действием. Оно состоит из разбега, толчка, наскокивания на препятствие, выхода в упор и соскакивания. Главнее в технике перелезания – выхода упор на препятствие.

Перелезание выполняется самостоятельно или с помощью. Самостоятельно перелезание осуществляется с опорой на руки, на бедро, на грудь, «зацепом» и «силой».

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, наскокивая 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.