

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:
ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Ознакомление и разучивание передвижений в узких проходах, в проходах лабиринта.
2. Тренировка способов передвижений по узкой опоре.

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 ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В УЗКИХ ПРОХОДАХ, В ПРОХОДАХ ЛАБИРИНТА. ТРЕНИРОВКА СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ ПО УЗКОЙ ОПОРЕ.

Цель занятия:

Ознакомиться и разучить способы передвижений в узких проходах и в проходах лабиринта.
Провести тренировку способов передвижений по узкой опоре.

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 передвижений в узких проходах, в проходах лабиринта.	20	Образцово показать способы передвижений в узких проходах, в проходах лабиринта. Разучивание проводить в составе подразделения потоком. Обратить особое внимание на технику безопасности при проведении передвижений
Тренировка способов передвижений по узкой опоре.	20	Тренировку проводить в составе подразделения потоком. Обратить особое внимание на технику безопасности при проведении передвижений по узкой опоре

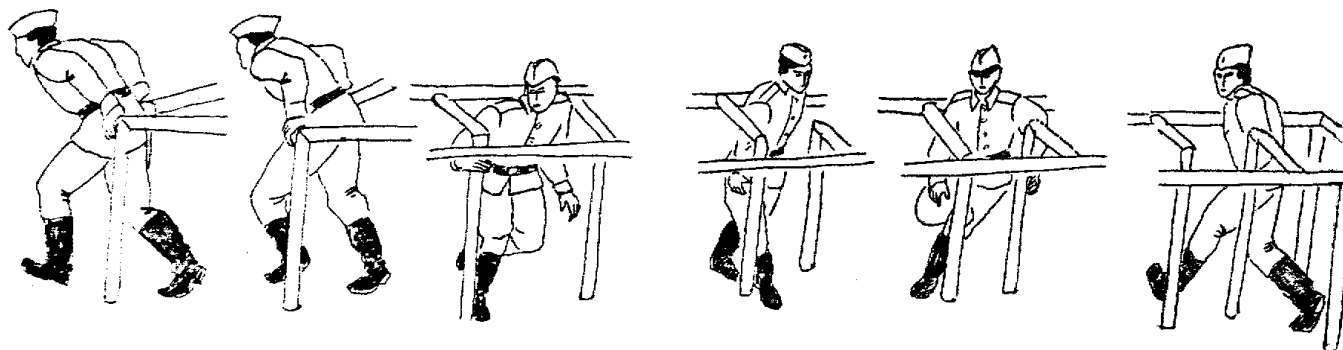
Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Заключительная часть - 3 мин		
Ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	2	Проводить в колонне по одному
Подведение итогов занятия	1	Взвод - в двухшереножном строю

1. Ознакомление и разучивание передвижений в узких проходах, в проходах лабиринта

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В УЗКИХ ПРОХОДАХ (траншеях, ходах сообщения, щелях) осуществляется грудью вперед, боком приставными шагами и с поворотами.

Техника передвижения по ПРОХОДАМ ЛАБИРИНТА может быть различной и зависит от индивидуальных особенностей военнослужащего (силы рук и роста).

ВОЕННОСЛУЖАЩИЕ НИЗКОГО РОСТА преодолевают проходы лабиринта следующим образом: подбежав к правобортному входу, войти правой ногой в проход лабиринта и обхватить хватом сбоку левую вертикальную стойку под сочленением с горизонтальной перекладиной левой рукой. Подтягиваясь левой рукой к стойке, повернуться налево и сделать широкий шаг левой ногой вдоль прохода лабиринта; ступня ноги ставится у вертикальной стойки прохода во 2-ю секцию лабиринта с быстрым переходом с пятки на носок. В конце шага левой ноги обхватить правой рукой сбоку стойку прохода под сочленением ее с горизонтальной перекладиной. Подтягиваясь правой рукой к стойке, повернуться направо и сделать короткий шаг правой ногой в проход 2-й секции лабиринта, несколько развернув носок ступни вправо. Движение вдоль 2-й секции начинается с широкого шага левой ноги.левой рукой в конце шага обхватить вертикальную стойку прохода в 3-ю секцию лабиринта. В такой последовательности преодолеваются и остальные секции лабиринта. При выходе из лабиринта оттолкнуться руками от вертикальных стоек прохода и продолжить бег.



Преодоление лабиринта

Техника преодоления лабиринта ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ ВЫСОКОГО РОСТА отличается тем, что они при движении в проходах лабиринта делают руками хват не за вертикальные стойки, а за горизонтальные перекладины сверху. Этот способ преодоления выполняется боком, без поворотов. При входе в лабиринт нужно левую ногу поставить между первыми столбиками, одновременно схватиться за середину горизонтальных перекладин. Затем, опираясь на руки и используя маховое движение правой ногой, сделать скачок на левой ноге вправо.

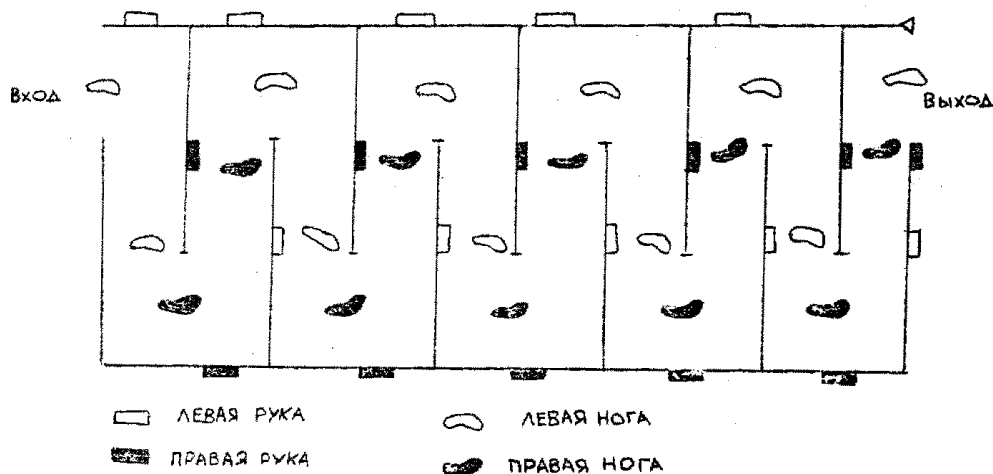


Схема движения по лабиринту

С шагом правой ногой вперед - в сторону на линию второго прохода лабиринта схватиться за следующую пару горизонтальных перекладин, обвести туловище около внутреннего столбика, сделать маховое движение левой ногой влево и совершить скачок влево на правой ноге. Таким образом преодолеваются все проходы лабиринта.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОЦЕНИВАЕТСЯ:

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

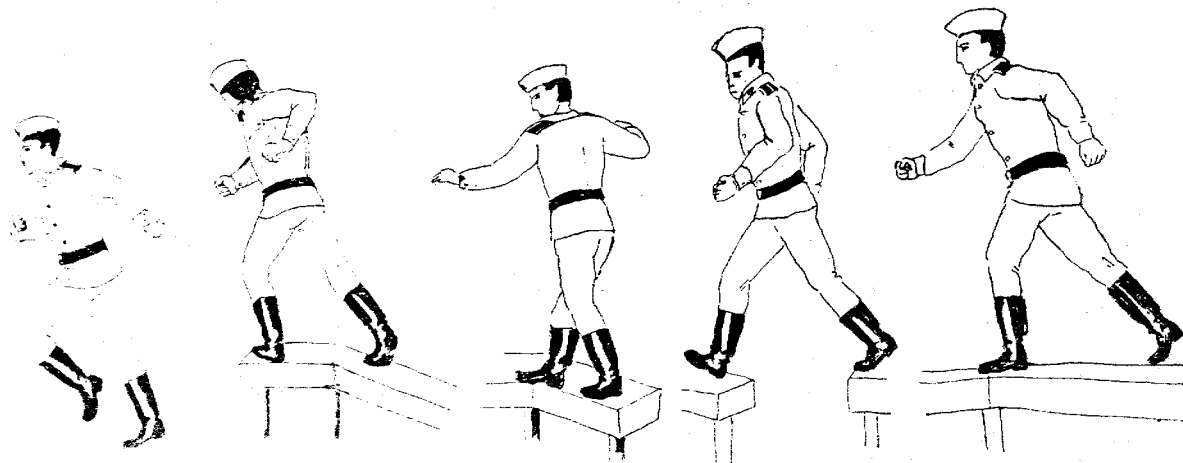
«ХОРОШО» – если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками;

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками;

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если упражнение не выполнено или искажено.

2. Тренировка способов передвижений по узкой опоре

Во время передвижения по узким опорам (балкам) корпус подается вперед, ноги слегка согнуты, ступни ног ставятся прямо вдоль опоры (балки). Смотреть на опоры (балки) и разрывы между ними. Разрывы преодолеваются мягким прыжком без потери скорости. Приземляться следует на слегка согнутые ноги.



Передвижение по узкой опоре

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.