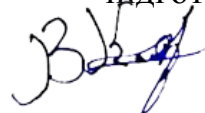


НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри фізичної
підготовки



Вячеслав КОНОНОВИЧ

«18» жовтня 2023р.



МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

для проведення практичних занять з дисципліни

**МОДУЛЬ 2. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА
ОРІЄНТУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ**

Змістовий модуль 2.1. Спеціальна фізична підготовка

Тема 2.1.1. Подолання перешкод. Вивчення техніки подолання окремих елементів смуги перешкод. Вивчення техніки подолання смуги перешкод у цілому.

РОЗРОБИВ

Викладач кафедри фізичної
підготовки



Віталій КОЛОКОЛОВ

«16» жовтня 2023 р.

Обговорена на засіданні кафедри фізичної підготовки
протокол № 3 від «20» жовтня 2023р.

Харків 2023 р.

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА
для проведення занять зі здобувачами
першого (бакалаврського) рівня освіти

Подолання перешкод

Практичні заняття - 2 годин

I. Навчальна та виховна мета.

1. Ознайомлення прикладних навиків подолання перешкод;
2. Розвиток фізичних якостей сили, спритності, витривалості та швидкості;
3. Вивчення методичних навиків у проведенні занять з подолання перешкод;
4. Виховання морально – психологічних якостей, сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

II. Навчально – методичне та матеріально – технічне забезпечення:

1. Література:

1. Організація та методика проведення навчальних занять з фізичного виховання та методики фізичної підготовки (Подолання перешкод, прискорене пересування, рукопашний бій) [Текст]: навчальний посібник/ А.В. Турчинов, О.В. Пилипець, Ю.К. Белошенко, Р.І. Любич – Х.: НАНГУ, 2018 – 127 с.

2. Основи методики фізичної підготовки підрозділів внутрішніх військ МВС України [Текст]: навч. Посібник / А.М. Чух, О.А. Гаркавий під 2е. 2ед.. І.Г. Радванського. – Х. : ВІ ВВ МВСУ, 2004. – 56 с.

3. Самострахування на заняттях з рукопашного бою [Текст]: посібн. / Д.О. Каратаєва, О.В. Хацаюк під 2е. 2ед.. І.Г. Радванського. – Х. : Акад. ВВ МВСУ, 2006. – 32 с.

4. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців внутрішніх військ МВС України [Текст]: навч. посібник / О.В. Хацаюк. – Х.: Акад. ВВ МВС України, 2011. – 180 с.

2. Технічні засоби навчання: секундомір, прапорці, навчальні гранати.

III. Організаційно – методичні вказівки

Заняття по подоланню перешкод спрямовані на формування й удосконалювання навичок у подоланні перешкод, виконанні спеціальних прийомів і дій.

Заняття проводяться на спеціально обладнаних смугах перешкод і на місцевості, яка додатково обладнана перешкодами.

У зміст занять включаються: подолання горизонтальних і вертикальних перешкод індивідуально та у складі підрозділу; спеціальні прийоми і дії на спорудах, макетах бойової техніки, з вантажем індивідуально й у складі підрозділів; контрольні вправи на смугах перешкод.

Підготовча частина заняття проводиться без зброї на доріжках або місцевості, що прилягає до смуги перешкод.

При проведенні підготовчої частини зі зброєю в неї включаються стройові прийоми, ходьба і біг різними способами, перебіжки, переповзання, дії по раптово подаваних сигналах і командам («ДО БОЮ», «В УКРИТТЯ», «ПОВІТРЯ» і т.п.), біг на 150—200 м з попутним подоланням нескладних перешкод.

У підготовчу частину заняття без зброї включаються загальнорозвиваючі і стрибково-бігові вправи, біг із прискореннями, біг у середньому темпі до 600 м.

В основну частину заняття включаються вправи в подоланні ділянок смуги перешкод довжиною 40 - 60 м з виконанням вивчених прийомів і дій у різному темпі. Вправи виконуються поточним, змагально-груповим способом або у виді кругової естафети. У кожне заняття включаються комплексне тренування у виконанні всієї контрольної вправи або більшої його частини в сполученні з бігом до 600 м і інші комплексні вправи. Тренування організується потоком у парах, групах або в складі підрозділу. Керівник заняття контролює порядок подолання перешкод.

На перших заняттях у процесі тренування основна увага в процесі тренування приділяється розвитку загальної і швидкісної витривалості, що досягається: багаторазовим виконанням прийомів після дій, що дають значне фізичне навантаження; виконанням прийомів у комплексі з іншими діями як на смугах перешкод, так і на різній по характеру місцевості; виконанням прийомів і вправ у засобах індивідуального захисту, в умовах обмеженої видимості і вночі.

Комплексне тренування періодично проводиться з застосуванням імітаційних засобів і вогнищ пожежі.

Попередження травматизму забезпечується: скопуванням і засипанням тирсою (піском) місць приземлення при стрибках з високих перешкод; збільшенням інтервалів і дистанцій при проведенні занять у темний час доби; очищенням від льоду і снігу місць відштовхування і приземлення; точним дотриманням правил застосування імітаційних засобів.

Навчальні заняття організуються і проводяться за методикою, що включає сукупність методів і методичних прийомів навчання, розвитку і виховання.

Навчання спрямоване на формування у курсантів прикладних рухових навичок, придбання теоретичних знань, прищеплювання їм організаторсько-методичних умінь.

Розвиток спрямований на удосконалення фізичних і спеціальних якостей, зміцнення здоров'я і поліпшення антропометричних показників.

Виховання в процесі фізичної підготовки спрямовано на формування моральних і психічних якостей курсантів, підвищення згуртованості курсантських колективів.

Навчання фізичним вправам і прийомам включає ознайомлення, розучування й удосконалення.

Ознайомлення сприяє створенню в тих, яких навчають, правильного уявлення про вправу, що розучується. Для ознайомлення необхідно: назвати вправу, зразково її показати; пояснити техніку виконання вправи та її призначення; показати, якщо необхідно, вправа ще раз по частинам або по розділам з попутним поясненням техніки виконання.

У процесі ознайомлення може проводитися опробування вправи.

Розучування спрямоване на формування в тих, яких навчають, нових рухових навичок. У залежності від підготовленості осіб, що займаються і складності вправ застосовуються наступні способи розучування:

у цілому, якщо вправа нескладне, доступна для тих, що навчаються, або її виконання по елементах (частинам) неможливо;

по частинам, якщо вправа складне і його можна розділити на окремі елементи;

по розділам, якщо вправа складна і її можна виконувати з зупинками;

за допомогою підготовчих вправ, якщо вправу виконувати в цілому не можна через її складність, а розділити на частині неможливо.

Удосконалювання спрямоване на закріплення в тих, яких навчають, рухових навичок і умінь. Удосконалювання у виконанні фізичних вправ, розвиток фізичних і спеціальних якостей забезпечуються постійним фізичним тренуванням.

Основними методами тренування є рівномірний, повторний, перемінний, інтервальний, контрольний і змагальний. Способами організації при виконанні фізичних вправ можуть бути індивідуальний, груповий, фронтальний, поточний, круговий і змагально-груповий.

Усі заняття по фізичній підготовці повинні проводитися з високою щільністю і навантаженням.

Щільність характеризується відношенням часу, витраченого на виконання вправ, до всього часу заняття і вимірюється у відсотках.

Наприклад: на занятті тривалістю 50 хвилин військовослужбовець виконував вправи 40 хвилин. Отже, щільність заняття буде $(40:50) 100 = 80\%$.

Під фізичним навантаженням варто розуміти ступінь впливу фізичних вправ на організм, тих що займаються. Воно визначається по частоті серцевих скорочень (пульсу) у хвилину. Навантаження може бути: низьким — до 130 уд./хв.; середнім — 130-150 уд./хв.; високим — 150-180 уд./хв.; максимальним — понад 180 уд./хв. Фізичне навантаження і щільність повинні відповідати задачам і етапові навчання, рівневі підготовленості і вікові військовослужбовців. Підвищення фізичного навантаження і щільності досягається:

скороченням часу на перешикування; стислістю і ясністю пояснень;
збільшенням кількості повторень, швидкості виконання, маси обтяжень;

регулюванням тривалості відпочинку;

виконанням вправ усіма ти ми, що займаються одночасно або потоком;

застосуванням кругового тренування і змагального методу;

доцільним використанням тренажерів, устаткування й інвентарю.

Помилки, що виникають у процесі навчання фізичним вправам, виправляються в такій послідовності:

при груповому навчанні — спочатку загальні, потім індивідуальні;

при індивідуальному навчанні — спочатку значні, потім другорядні.

Попередження помилок забезпечується:

чітким показом і поясненням техніки виконання вправ;

правильним первісним розучуванням вправ;

використанням підготовчих вправ;

якісною і своєчасною допомогою і страховкою.

У процесі фізичної підготовки сержанти (старшини) є помічниками керівників занять. Вони навчають, розвивають і виховують солдатів, вимагають дотримання військової дисципліни, прищеплюють любов до

фізичних вправ. При проведенні комплексного тренування, ігор і естафет сержанти залучаються до їхнього забезпечення в якості старших команд, стартерів, контролерів. Вони призначаються замикаючими при пересуванні на лижах.

Керівники занять зобов'язані приймати всі заходи для попередженню травматизму в процесі фізичної підготовки.

Попередження травматизму забезпечується:

чіткою організацією і дотриманням методики занять;

високою дисциплінованістю курсантів, добрим знанням ними прийомів страховки і самостраховки, правил попередження травматизму;

своєчасною підготовкою місць занять і інвентарю;

систематичним контролем за дотриманням установлених правил і заходів безпеки з боку керівників занять.

Вивчення техніки подолання перешкод
Практичне заняття
80 хвилин

I. Навчальна і виховна мета:

1. Вивчення прикладних навиків подолання перешкод;
2. Розвиток фізичних якостей сили, спритності, витривалості та швидкості;
3. Вивчення методичних навиків у проведенні занять з подолання перешкод;
4. Виховання морально – психологічних якостей, сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

II. Навчальні питання:

1. Вивчення техніки подолання окремих елементів смуги перешкод. Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод.
2. Тренування в подоланні окремих елементів смуги перешкод.

III. Навчально – методичне та матеріально – технічне забезпечення:
прапорці, секундомір.

Література:

1. С. Лещеня, І. Орленко, А. Мелешко, С. Забродський. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України під загальною редакцією заслуженого працівника фізичної культури і спорту України О. Мальцева. Київ, 2019. – 146 с.

2. Організація та методика проведення навчальних занять з фізичного виховання та методики фізичної підготовки (Подолання перешкод, прискорене пересування, рукопашний бій) [Текст]: навчальний посібник/ А.В. Турчинов, О.В. Пилипець, Ю.К. Белошенко, Р.І. Любчич – Х.: НАНГУ, 2018 – 127 с.

IV. Хід проведення заняття:

№ з/с	Зміст заняття	Час	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина	12	
1.	Перевірка наявності особового складу, зовнішнього вигляду, готовності до занять. Доведення теми заняття, навчальних питань, заходів попередження травматизму	3	Група вишикувана у дві шеренги. Доводжу тему та ціль заняття.
2.	Вправи на увагу, загальнорозвиваючі та спеціальні вправи під час ходьби, рівномірний біг до 600 м, загальнорозвиваючі та спеціальні вправи під час бігу, біг з прискоренням у поєднанні з подоланням простіших перешкод.	9	Відпрацювати з о/с стройові прийоми, потім за командою: “З права по одному в обхід майданчика кроком - РУШ”. Виконання вправ на місці та в русі починається з вихідного положення – Прийняти!”. Вправа виконується по команді: “Вправу починай!” Для закінчення вправ в русі замість останніх двох рахунків команда: “ Вправу закінчити ”. Для закінчення

			<p>вправи на місці замість останнього рахунку подається команда “Сій!”.</p> <p>Показ загальнорозвиваючих вправ, що виконуються керівником стоячи лицем (дзеркально) або боком до навчаних, виконуючих в русі на зустріч строю.</p> <p>Складні вправи виконуються по розділам, наприклад: “Нахилитись, руку назад – роби-РАЗ, стройова стійка – роби-ДВА, присісти руки вперед – роби-ТРИ, стройова стійка – роби - ЧОТИРИ”.</p> <p>Стрибкові бігові вправи та біг з прискореннями виконується поточним методом за командою “Потоком вперед”</p>
II.	Основна частина	63	
1.	<p>Вивчення техніки подолання окремих елементів смуги перешкод. Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод.</p> <p>Опис: вистрибнути з траншеї, пробігти 100 м по доріжці в напрямку до лінії початку смуги; оббігти прапорець, пробігти 20 м та перестрибнути рів завширшки 2,5 м; пробігти по проходах лабіринту; перелізти через паркан, залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого мосту; пробігти по балках, перестрибнувши через розриви, і зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки; подолати три шаблі зруйнованої драбини з обов’язковим торканням двома ногами землі між шаблями, пробігти під четвертим шаблем; пролізти в пролом стінки; зіскочити в траншею, пройти по ходу сполучення; вискочити з колодязя; стрибком подолати стінку; вибігти по похилій драбині на четвертий</p>	33	<p>Доводжу зміст навчального питання. Нагадую про дотримання мір безпеки.</p> <p>Вивчення проводжу у відповідності до вимог Інструкції.</p> <p>Під час навчання стрибкам використовують такі шиккування курсантів і по черговість виконання вправ: під час ознайомлення з технікою стрибка і в процесі первинного розучування відділення (група, взвод) шикуються в одну шеренгу біля перешкоди за 4-5 кроків від неї так, щоби можна було спостерігати за виконанням стрибка збоку;</p> <p>за розпорядженням керівника чергова пара стає у початкове положення. Їм ставлять завдання: виконати стрибок (вправу), після чого пробігти 5-6 м і повернутися в стрій.</p> <p>Виконують вправу за командою “ВПЕРЕД”,</p>

щабель і збігти по щаблях зруйнованої драбини; вилізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого мосту, пробігти по балках, перестрибуючи через розриви, і збігти по нахиленій дошці; перестрибнути рів завширшки 2 м; пробігти 20 м і, оббігши прапорець, пробігти у зворотному напрямку 100 м по доріжці до лінії фінішу. Подолання рову 2.5 м.

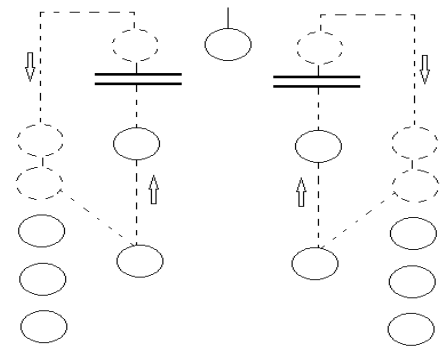


Подолання забору.



відразу після виконання команди на початкову позицію вибігає наступна пара.

Шикуння взводу при проведенні вивчення подолання окремих елементів смуги перешкод.



Навчання перелізанню “зачепом”. Після ознайомлення з прийомом перед курсантами формують завдання: з розбігу відштовхнутися за крок від перешкоди правою ногою і, насакаючи (ніби набігаючи) на перешкоду зігнутою в коліні лівою ногою, схватитися за його верхній край; використовуючи інерцію розбігу, ривком підтягнутися на руках і повиснути лівим боком до перешкоди так, щоби край паркану був під пахвами. Вправу почергово виконують залежно від ступеня підготовки по 1-3 рази.

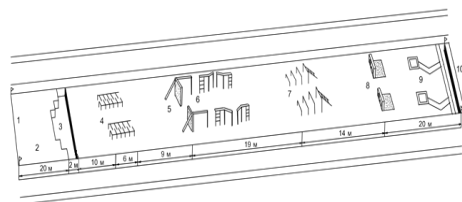
Подолання стіни.



Подолання ходів сполучень та колодязя.



Загальна військова смуга
перешкод



Після відпрацювання наскоку переходять до виконання всього прийому перелізання частинами. Щоб виконати першу частину прийому, курсантам та студентам формулюють таке саме завдання, як і в попередньому, потім командують **“ВПЕРЕД”**.

Щоб виконати наступний елемент, керівник повідомляє, що із висячого положення необхідно зробити помах правою ногою назад і махом уперед зачепитися п'ятою за верхній край паркану, після чого дає команду **“Роби – РАЗ”**. Щоби виконати останню частину прийому, дають указівку: підтягуючись, перехилитися через перешкоду й зіскочити, після цього дають команду **“Роби – ДВА”**. Вправа повторюють по два-три рази, потім прийом виконують повністю з прискоренням.

2. Тренування в подоланні окремих елементів смуги перешкод: тренування техніки подолання рову та лабіринту – виконати 8-10 р.; тренування техніки подолання паркану висотою 2 м – подолати вибраним способом – 15-20 разів; тренування техніки подолання зруйнованого мосту та

30

Тренування організують потоком в складі відділень у двох напрямках. Під час тренування удосконалюються точність та швидкість виконання прийомів за рахунок незначного ускладнення умов виконання дії.

	зруйнованої драбини – подолати вказані перешкоди вибраним способом 10-15 разів; подолати стіну в пролом 10-12 р.		
Ш	Заключна частина	5	
1.	Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	2	Проводити у складі групи
2.	Підведення підсумків заняття; доведення завдання на самостійну підготовку.	3	Група вишикувана у дві шеренги