

## **Тема 1.1 Завдання і зміст дисципліни «Військово-прикладні види спорту та методика проведення». (Лекція - 2 години)**

### **Навчально-виховна мета:**

*Ознайомити:* із завданнями і змістом курсу «Військово-прикладні види спорту та методика проведення»

*Вивчити:* мету, завдання та зміст курсу предмета «Військово-прикладні види спорту та методика проведення»

*Виховувати:* почуття впевненості, щодо необхідності у вивченні предмету «Військово-прикладні види спорту та методика проведення»

### **Навчальні питання:**

1. Мета, задачі і зміст курсу «Військово-прикладні види спорту та методика проведення»

2. Місце військово-прикладних видів спорту в системі допризовної підготовки молоді та їх виховна роль. Значення ВПВС в системі фізичної підготовки військовослужбовців.

3. Обов'язки викладача з предмету «Захист Вітчизни» по забезпеченню заходів безпеки під час навчально-тренувальних занять

4. Заходи безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять з військово-прикладних видів спорту. Матеріально-технічне обладнання місць занять з ВПВС.

**Місце:** аудиторія

**Матеріальне забезпечення:** проектор, ноутбук.

**Керівництво:**

### **1. Мета, задачі і зміст курсу «Військово-прикладні види спорту та методика проведення»**

Підготувати викладача здібного самостійно організувати і проводити, виховну роботу і навчально-тренувальний процес з військово-прикладних видів спорту. Проводити методичні заняття з студентами по ВПВС, а також суддівство спортивних змагань.

*У результаті вивчення дисципліни студенти повинні:*

*Знати:*

- значення ВПВС для виховання психологічної стійкості, розвитку фізичних навичок молоді і підготовки її до військової служби;
- основи техніки і методики навчання військово-прикладним видам спорту;
- заходи безпеки при проведенні занять з військово-прикладних багатоборства і основ самозахисту;
- правила змагань з військово-прикладного багатоборства;
- теоретичні основи виду спорту в обсязі, необхідному для практичного суддівства змагань;
- теоретичні основи методики проведення тренувального процесу ВПВС та основ самозахисту.

*Вміти:*

- виконувати вправи з військово-прикладного багатоборства в обсязі спортивної класифікації;
- організувати і проводити учбово-тренувальну роботу з ВПВС та основ самозахисту, а також спортивні змагання у навчальному закладі, районі, місті;
- виконувати обов'язки суддів на кожному виді багатоборства;
- контролювати виконання заходів безпеки при проведенні занять і змагань;
- надавати першу медичну допомогу потерпілому ;
- вірно розставляти знаки і розмітку, перешкоди та, інші прилади на дистанціях, рубежах військово-прикладного багатоборства.

«Військово-прикладні види спорту та методика проведення» є військово-спеціальною дисципліною, яка має велике значення для вчителів предмету «Захист Вітчизни» навчальних закладів.

Програма реалізує поетапно-ступінчасту систему розвитку у студентів фізичних якостей, формує у них організаційно-методичні навички, виховує дисциплінованість, сміливість, витримку, впевненість у своїх силах і рішучість у бажанні отримати перемогу у рукопашній ситуації.

Досягнення високого рівня методичної майстерності студентів забезпечується у ході всіх навчальних занять. Рішення завдань щодо формування командних, методичних і організаційних навичок здійснюється за рахунок послідовного навчання студентів окремим прийомам, проведення окремих частин занять, навчально-тренувальних занять цілком.

Оволодіння навичками рукопашного бою здійснюється на практичних заняттях з цієї дисципліни, під час самостійної роботи і на тренуваннях, як індивідуально так і під керівництвом викладачів.

Практичні заняття проводиться двома викладачами з на піввводами.

Контроль за знаннями, уміннями, навичками здійснюється у процесі вивчення програми і здачі заліку. Оцінка заліку складається з оцінок за знання теорії предмету, методичної та практичної підготовки.

У ході проходження навчальної програми з дисципліни студенти отримують поточні оцінки з методичної, теоретичної і спортивно-технічної підготовки.

Перевірка теоретичної підготовленості проводиться шляхом усного чи письмового опиту по програмі «Організація і методика проведення військово-прикладних видів спорту».

Для перевірки методичної підготовленості кожен студент виконує завдання, які включають практичні дії з навчання окремого прийому, проведенню однієї з частин заняття і заняття в цілому.

## **2. Місце військово-прикладних видів спорту в системі допризовної підготовки молоді та їх виховна роль. Значення ВПВС в системі фізичної підготовки військовослужбовців.**

Виконуючи вимоги закону України «Про військовий обов'язок та військову службу», ТСОУ, у своїй постанові зазначив, що спортивна діяльність організацій товариства повинні розвиватися з конкретною користю для військової справи й бути органічно пов'язаним з підготовкою молоді до служби у ЗСУ.

Досвід проведення спортивних змагань показав, що найбільш доцільними є комплекс спортивних вправ військово-прикладного характеру, до якого входили б стрільба, кидання гранати, крос, основи самозахисту, біг з подоланням перешкод, плавання.

Основним задачами з розвитку військово-прикладного багатоборства є:

- підготовка молоді до служби у ЗСУ;
- виконання спортсменів, які займаються військово-прикладним багатоборством, в дусі високих принципів морального кодексу;
- проведення спільно з іншими організаціями роботи спрямованої на масове залучення населення, особливо молоді до систематичних занять ВПВС;
- підготовка спортсменів-розрядників та м/с;
- розробка методичних рекомендацій, посібників, та правил змагань;
- підготовка збірної кандидати для участі в обласних та всеукраїнських змаганнях;
- широка пропаганда військово-прикладного багатоборства.

Значення ВПВС в системі фізичної підготовки військовослужбовців.

ВПВС проводиться у ЗСУ з використанням військово-прикладних прийомів і дій, вправ з програми фізичної підготовки, військово-спортивні комплекси і військово-спортивної класифікації.

Метою ВПВС є виховування у військовослужбовців волі до перемоги, удосконалення здатності виконувати різноманітні професійні прийоми і вправи, переносити високі фізичні навантаження та психічну напругу в умовах спортивної боротьби.

ВПВС дозволяє визначати якість засвоєння програми з фізичної підготовки й стан спортивної роботи в підрозділах та військово-навчальних закладах.

В процесі військово-спортивних змагань військовослужбовці виконують норми та вимоги військово-спортивного комплексу, або підтверджують розрядні норми з ВПВС та виконують вимоги для присвоєння судейських категорій.

Звідси витікають і задачі викладачів «ЗВ» по підготовці юнаків до служби у ЗСУ і пропаганді військово-прикладних видів багатоборства серед школярів.

### **3. Обов'язки викладача з предмету «Захист Вітчизни» по забезпеченню заходів безпеки під час навчально-тренувальних занять.**

#### **Викладач зобов'язаний:**

1. Вимагати високу вимогливість до себе і спортсменів у дотриманні дисципліни і виконання заходів безпеки на всіх тренувальних заняттях;

2. Перевіряти готовність спортивної техніки, обладнання, інвентарю і дозволяти застосовувати їх тільки в поладженому сані; своєчасно обслуговувати і зразково їх утримувати;

3. Перевіряти стан місць занять (трас, смуг перешкод, тирів та інших місць з ВПВС) і відповідність їх обладнання вимогам Правил змагань;

4. Під час кожного тренування суворо стежити за дотриманням дистанції, інтервалів, порядку проходження окремих відрізків і траси в цілому, не допускати порушення заходів безпеки;

5. Знати ступінь фізичної, технічної підготовленості спортсменів, форми та методи її підвищення;

6. Знати вплив вправ, що виконуються, на організм спортсмена; відрізнити зовнішні признаки втомленості та вміти правильно визначити навантаження та щільність занять;

7. Постійно вдосконалювати методику тренування:

- проводити роздільні тренування спортсменів різної ступені підготовленості;
- визначати відповідність трас і навантажень можливостям спортсменів;
- знати основні правила загартовування організму;
- вміти надавати першу медичну допомогу потерпілому;
- вміти проводити страховку і знати прийоми само страхування та вміло прививати їх навчаючим. Знати систему страху вального огороження місць занять, приймати заходи до її точного виконання;
- навчити спортсмена самостійно дотримуватися заходів безпеки під час виконання вправ зі стрільби й безпечним діям зі зброєю та прицільними засобами;
- виключити випадки застосування спортсменами допінгових засобів та інших стимуляторів.

8. Особи, що не засвоїли правила та заходи безпеки до стрільби не допускаються.

### **4. Заходи безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять з військово-прикладних видів спорту. Матеріально-технічне обладнання місць занять з військово-прикладних видів спорту.**

#### **Крос**

- трасу слід вибирати на пересічній місцевості в парках і лісових масивах;
- середня крутизна підйомів і спусків не менше 5° і довжиною не менше 20 м;

- вимірювання траси проводити шнуром зі сталевую жилою, або металевую рулеткою довжиною 50м;
- на трасі обладнати контрольні пункти які ставлять:
  - на складних ділянках траси;
  - в місцях, де спортсмени можуть збитися зі шляху;
  - на ділянках, де проходження спортсмена не обхідно зареєструвати, щоб уникнути скорочення («зрізу») траси;
    - в місцях, де можливе скупчення глядачів.
- через кожні 500 м встановити показники кілометражу 1 км-1,5 км-2 км -2,5 км, а за 500 м до фінішу, через кожні 100 метрів встановити показники «до фінішу 500 м», «до фінішу 400 м», 300 м, 200 м, «до фінішу 100 м»;
- на всьому протязі дистанція повинна бути позначена ясно видимими прапорцями розміром не менше 10×15 см.;
- на поворотах і спусках прапорці або різнокольорові гірлянди обов'язково ставлять з внутрішньої і зовнішньої сторони дуги повороту.
- прокладати траси через залізничні колії і автомобільні дороги **забороняється**.

#### **Місце старту і фінішу обладнують:**

- Плакатом з двостороннім написом «**Старт**», «**Фініш**», або стартовими тумбочками.
  - Стартовим і фінішним коридорами довжиною не менше 10 м в обидві сторони, шириною не менше 2 м, виготовлений різнокольоровими гірлянд, прапорців, або спеціальними стрічками, тасьмою.
  - Суцільною 5 - сантиметровою лінією білого кольори на несеною на всю ширину стартового і фінішного коридору.
  - Чіткою схемою траси з вказівкою місця метання гранат, розташування стрільбища та штрафних кіл (кругів).
  - На фініші необхідно передбачити місце для забезпечення спортсменів питною і мінеральною водою, чаєм, фруктовими напоями і соками, і ін.

#### **Сектор для метання гранат на дальність у воєнізованому кросі.**

- Місце для метання для гранат рекомендується обладнати на ділянці 30×70 м;
- Початок сектора позначають планкою білого кольору з дошки, фанери або металевого листа довжиною 4 м і шириною 7 см. Кінець сектора, на відстані 45 м проводиться дальня лінія, попередня лінія довжиною 15 м.
  - Ширина поперечних і бічних ліній – 5 см.
  - В секторі на відстані 10, 15, 20, 25,30,35, 40,45 метрів від планки лінії кидка наносяться поперечні дугові лінії.
    - З боку планки лінії кидка на її кінцях ставляться кольорові прапорці;
    - За 45 – метровою відміткою, паралельно осі сектора проводяться дві лінії, що утворюють коридор довжиною 15 м;
    - По обидві сторони сектора і коридори повинна бути вільна смуга шириною не менше 1 м.

#### **Заходи безпеки під час проведення стрільб (на стрільбищі, полігоні)**

1. Кожний стріляючий повинен точно дотримуватися заходів безпеки під час проведення стрільб.
2. Переміщення на об'єкті стрільби дозволяється тільки по дорогам і в районах, які вказані начальником стрільбища.

#### **Забороняється:**

3. Заходити (заїжджати) на ділянки де є снаряди, міни, бомби, запали та інші вибухонебезпечні предмети;
4. Стрільба негайно припиняється підчас порушення заходів безпеки за командою: «Стой!», «Припинити стрільбу!» та під час підйому білого прапорця на командному пункті;
5. При метанні гранат вставляти запал у гранату перед її метанням без дозволу і команди керівника заняття;

6. Переносити бойові ручні гранати не у гранатних сумках;
7. Виходити з укриття не раніше, як через 10 секунд після вибуху ручних осколкових та протитанкових гранат;
8. Якщо заряджена бойова граната не була використана (запобіжна чека не виймалася), розрядження її проводиться тільки за командою і під безпосереднім наглядом керівника.

#### **Смуга перешкод**

##### **Попередження травматизму забезпечується:**

1. Скопуванням і засипанням піском (тирсою) місць приземлення під час стрибків з високих перешкод;
2. Збільшенням інтервалів і дистанцій при проведенні занять зі зброєю та в темний час доби;
3. Очищенням від льоду і снігу місць відштовхування та приземлення;
4. Суворим додержанням правил використання імітаційних засобів;
5. Винесення цілей для метання гранат в сторону від напрямку бігу.

#### **Метання гранат**

##### **Попередження травматизму забезпечується:**

1. Метанням гранат тільки за командою викладача;
2. Винесення цілей для метання гранат в сторону від напрямку бігу.
3. Суворим дотриманням інтервалів між кидаючими;
4. Вказанням цілі, способу і порядку метання гранати  
«Відділення! По танку, стоячи з місця, справа по-одному гранатою – Вогонь!»
5. Збиранням гранат тільки за командою тренера (викладача)  
«Зібрати гранати!» - «Вперед!»

Особовий склад, не ознайомлений із заходами безпеки, до стрільби **НЕ ДОПУСКАЮТЬСЯ**.

##### **Категорично забороняється:**

1. Знаходячись поза лінією вогню, готуватися до стрільби і прицілюватися у людей, мішені або інші предмети, не залежно від того, заряджена зброя чи ні;
2. Стріляти з несправної чи не приведенної до нормального бою зброї;
3. Передавати зброю будь-кому. Виносити заряджену зброю з лінії вогню;
4. Стріляти не в свою мішень, або не по своєму напрямку стрільби;
5. Залишати зброю на лінії вогню заряджену або з закритим затвором;
6. Стріляти чи заряджати зброю на лінії вогню без команди керівника стрільби;
7. Спрямовувати зброю на лінії вогню у правий, лівий бік або назад від напрямку стрільби;
8. Стріляти по предметам які не мають відношення до виконання вправи (рами, трости, лампочки, прапорці, номери щитів).

##### **Стрілець зобов'язаний:**

1. негайно припинити стрільбу, якщо в зоні стрільби з'явилися люди, тварини, техніка або інші предмети;
2. Якщо в ході стрільби з'явилися затримки (осічка, не викидання гільзи з каналу ствола, не входження патрану в канал ствола, не викидання кулі з каналу ствола) – звертатися до керівника стрільби голосом «Перший затримка!»;
3. Оглядати зброю до і після стрільби, до і після занять;
4. Після закінчення стрільби обов'язково збирати гільзи й невикористані патрони та здати їх керівнику стрільби.

#### **Прискорений рух**

Попередження травматизму забезпечується ретельною підгонкою взуття, обмундирування, спорядження і зброї; в спекотну погоду – безперервним контролем за станом займаючихся.

Фізичне навантаження визначається за частотою серцевих скорочень (пульсу) в хвилину.

##### **Фізичне навантаження може бути:**

- низьке – 130 уд./хв.;

- середня – 130-150 уд./хв.;
- високе – 150-180 уд./хв.;
- максимальне – вище 180 уд./хв.;

### **Гімнастика**

#### **Попередження травматизму забезпечується:**

1. Надійною допомогою і страховкою під час виконання стрибків і вправ на снарядах.
2. Перевіркою технічного стані снарядів, їх справністю (розтяжок, карабінів, стопорних пристроїв);
3. Ями під снарядами засипані піском або тирсою та зрихлені;
4. Перевіркою надійності кріплення рук і ніг під час виконання вправ на спеціальних снарядах.

#### **Подолання перешкод**

#### **Попередження травматизму забезпечується:**

1. Скопуванням і засипанням піском (тирсою) місць приземлення під час стрибків з високих перешкод;
2. Збільшенням інтервалів і дистанцій при проведенні занять зі зброєю та в темний час доби;
3. Винесення цілей для метання гранат в сторону від напрямку бігу.
4. Очищенням від льоду і снігу місць відштовхування та приземлення;
5. Суворим додержанням правил використання імітаційних засобів;

### **Військово-прикладне плавання**

#### **Безпека при навчанні прикладному плаванню забезпечуються:**

1. Наявністю і готовністю рятувальних засобів і аптечки;
  2. Ретельною перевіркою справності повторних щитів, розмежувальних доріжок та іншого обладнання; очищення дна від корчів, палів та інших предметів до початку занять на водній станції;
  3. Перевіркою кількості навчаючих до входу у воду, у воді і після виходу із води;
  4. Призначенням для спостереження за ними двох-трьох плавців, рятувальників;
  5. Забороною навчаючим входити в воду і виходити з води без команди;
  6. Навчання стартовому стрибку при глибині не менше 1,5 м;
  7. Забороною пірнання і стрибків у воду навчаючими, які перенесли захворювання середнього та внутрішнього віха. Як виключення, допускати їх до занять тільки в тому разі, якщо слуховий прохід закладено ватою, густо змазаною вазеліном;
  8. Навчанням пірнати тільки зі страхувальним кінцем довжиною 5-6 м з поплавцем на одному кінці; ознайомленням перед пірнанням зі способом вирівнювання тиску на барабанні перетинки;
  9. Перевіркою правильності підгону обмундирування, спорядження і зброї, кріплення підтримуючих предметів; проведенням занять з плавання в обмундируванні зі зброєю спочатку на глибині 1 – 1,5 метрів, а при переході на глибоке місце – вздовж натягнутої мотузки з поплавцями;
  10. Забороною плавання біля вишки під час стрибків у воду; дозволом наступному плавцю стрибати не раніше, ніж попередній відпливе від місця входу у воду на відстань не менше 5 м;
  11. Припиненням занять у воді, якщо у навчаючого з'явилися ознаки сильного охолодження; остуда, «гусяча шкіра», посиніння губ;
- Керівник заняття і його помічники повинні знати заходи безпеки і вміти надати першу допомогу утопаючому.