

0-123к. 2

ИВАНОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОМИТЕТ
ПО ДЕЛАМ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПРИ ОБЛСОВЕТЕ ДЕПУТАТОВ ТРУДЯЩИХСЯ

**В ПОМОЩЬ
ОБЩЕСТВЕННОМУ ИНСТРУКТОРУ
ВОЕННО-ЛЫЖНОГО ДЕЛА**

1941 год



Прохождение рекомендуемого учебного материала ставит своей целью овладение спортивно-техническими и военно-прикладными навыками в области лыжной техники.

Рабочий план охватывает все разделы подготовки лыжника-бойца. Количество часов, рекомендуемых в каждом отдельном занятии, должно соответствовать для бойца, ранее ходившего на лыжах и овладевшего комплексом ГТО 1-й ступени.

Для группы бойцов-новичков необходимо количество часов увеличить. Пример: занятие 8-е ставит целью овладение попеременным ходом. Для новичка этого, конечно, недостаточно; следовательно, необходимо увеличить количество часов (6—12 часов) до полной усвояемости попеременного хода.

Настоящий материал следует таким образом прорабатывать в большем, а возможно и меньшем объеме в зависимости от подготовленности занимающихся.

94

2010

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

для занятий с бойцами народного ополчения и всевобуча

1-е занятие:

1. Значение лыж в военном деле. Краткая историческая справка об использовании лыж в военном деле. Лыжные отряды Антикайнена. Лыжные отряды в войне с финской белоохранительщицей.

Гигиенические требования к проведению занятий лыжным спортом. Гигиена обуви, одежды. Врачебный контроль и самоконтроль.

Причины и профилактика травм при занятиях лыжным спортом. Причины и признаки отморожения. Меры предупреждения отморожений и потертостей. Первая помощь при отморожениях и потертостях 2 часа.

2-е занятие:

1. Практические занятия на местности по строевой и физической подготовке . . . 2 часа.

Строевая подготовка: действия одиночного бойца без оружия; основная стойка.

Выполнение команд: „становись“, „смирно“, „вольно“, „оправиться“. Повороты налево и направо. Отработка строевого и походного шага. Изменение темпа движения. Повороты в движении. Указания в подаче команд.

Гимнастические упражнения типа зарядки.

Прыжки: с места в длину, по условным и естественным кочкам.

Преодоление препятствий: забора различной высоты, глубокой канавы, барьера, прохождение по бревну.

Ходьба ускоренным шагом, перемежающаяся со спокойным бегом (75—100 м) — 20—30 минут.

3-е занятие:

Материальная часть лыж: типы лыж и креплений. Ознакомление со стандартом на лыжи. Лыжная обувь. Одежда лыжника. Уход за лыжным инвентарем. Организация ремонта лыж и палок. Летнее хранение лыж и обуви. Пропитка (осмоление) и смазка лыж. Типы лыжных мазей и их применение в различных условиях.

Изучение инструкций ВКФКиС по хранению и уходу за лыжным инвентарем 2 часа.

4-е занятие:

1. Практические занятия на местности по строевой и физической подготовке . . . 2 часа.

Строевая подготовка. Действия отделения без оружия. Выполнение команд: „становись“, „равняйся“, „смирно“, „по порядку номеров рассчитайсь“. Размыкание и смыкание отделения, пере-страивание отделения. Перемены направления захождением плеч и выстраиванием.

Гимнастические упражнения типа зарядки.

Метание гранаты в цель (окоп, окно) стоя, с колена, лежа.

Переползание на получетвереньках. Использование складок и неровностей почвы для скрытного переползания. Отползания в стороны. Перебежки с переползанием.

Лазание (канат, лестница, дерево и т. д.).

Подъемы в крутую гору: „лесенкой“, бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой — 15—20 минут.

5-е занятие:

1. Разбор основ техники попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах.

Последовательность обучения элементам техники передвижения и боевых действий на лыжах.

Просмотр учебных кинофильмов и кольцо-вок 2 часа.

6-е занятие:

1. Основы тренировки лыжника. Всесторонность физической подготовки — основной при-

ции тренировки. Задачи и средства тренировки в подготовительный (осенний) период. Содержание первых занятий на снегу. Постепенность нагрузки в тренировке. Усвоение техники, как основное условие выработки скоростей и экономности передвижения на лыжах. Средства и методы воспитания качеств и навыков для ведения боевых действий на лыжах.

Методы (формы) прохождения тренировочных дистанций и их чередование.

Организация походов. Задача похода. Выбор маршрута. Подбор командного состава, комплектование подразделений, снаряжение, проверка состояния, расчет времени, привалы, питьевой режим.

Дисциплина. Организация ремонта инвентаря в пути. Организация связи и первой помощи. Особенности движения ночью и в метель.

Организация соревнований и судейство. Выбор дистанций, ее измерение, оборудование и разметки. Обязанности судей. Правила прохождения дистанций. Учет результатов соревнований (личных и командных). Организация военизированных соревнований 2 часа.

7-е занятие:

Практические занятия на местности по строевой и физической подготовке 2 часа.

Строевая подготовка. Повторение материала предыдущих занятий. Приветствия на месте и на ходу.

Гимнастические упражнения типа зарядки.

Метание связки гранат правой рукой сбоку, стоя, с колена и лежа. Метание связки гранат из-за укрытия (угол дома, дерево).

Метание бутылок по танкам.

Ползание по-пластунски. Перебежки и переползание. Марш-бросок смешанным передвижением (ходьба 200 м, бег 100 м, ходьба 200 м и т. д.). Задание: пройти за один час 8 км. Выкладка — противогаз, сумки с 3-мя гранатами и рюкзак весом 6—8 кг.

8-е занятие:

Практические занятия на лыжах . . . 2 часа.

Строевая подготовка. Выполнение команд: „лыжи скрепить“, „смирно“, „лыжи на плечо“, „к ноге“, „лыжи под руку“, „на лыжи становись“, „лыжи снять“. Повороты на месте.

Ходьба на лыжах без палок ступающим шагом. Поворот на месте „веером“. Ходьба без палок скользящим шагом по учебной лыжне, передача тяжести тела на выдвигаемую вперед ногу. Изучение толчка ногой до отрыва заднего конца лыжи от снега, после завершения толчка. Изучение движения рук при попеременном ходе (на месте и при скользящем шаге). Движение с палками в руках, держась за середину палок. Ходьбы скользящим шагом с попеременной работой рук без толчка палками и с легким подталкиванием сзади. Совершенствование попеременного хода на лыжне.

Указания по обучению новичков: выбор места для занятий, место руководителя, краткость объяснений, четкость показа. Последовательность в обучении новичка. Применение попеременного хода. Основные ошибки.

Тренировка на местности для закрепления приобретенных навыков 25—30 минут.

9-е занятие:

Практические занятия на лыжах . . . 4 часа.

Изучение одновременно одношажного хода. Бесшажный ход. Изучение работы корпуса и толчка палками (на лыжне с небольшим уклоном). Усвоение координации работы рук, ног и туловища, при передвижении этим способом.

Указания по обучению одновременным ходом: местность, последовательность обучения, основные ошибки. Применение одновременных ходов.

Изучение поворотов на месте: поворот „через ногу кругом“ — по разделениям на 3 счета, в один прием, при движении в колонне. Повороты прыжком.

Изучение подъема попеременным ходом и подъема „полупелочкой“ медленно и на повышенной скорости.

Спуски с гор. Изучение на месте стойки и положения палок для спуска с гор. Спуск по отлогой части горы в основной стойке. Изучение способов вынужденного падения при спусках.

Изучение поворота переступанием. Усвоение передачи тяжести тела с одной ноги на другую

(при спуске по прямой на отлогом склоне). Поворот у подошвы горы. Повороты на горе вправо и влево. Повороты с активным толчком ногой (внешней к повороту). Поворот с использованием палок.

Указания по обучению поворота переступанием: крутизна горы, последовательность обучения. Место руководителя при изучении поворотов.

Совершенствование изученных приемов при передвижении по пересеченной местности.

10-е занятие:

Практические занятия на лыжах . . . 3 часа.

Строевая подготовка. Лыжные строи, порядки и перестроения в объеме отделения. Движение в колонне по 1 и 2. Перестраивание на ходу из колонны по 1 в колонну по 2 и наоборот. Движение с охранением.

Усвоение инструкторских навыков проведения занятий: одновременный одношажный ход.

Изучение одновременного двухшажного хода. Изучение координации работы рук, ног и туловища на лыже с незначительным уклоном и на равнине.

Усвоение инструкторских навыков проведения занятий: поворот переступанием.

Изучение подъемов способами: „елочка“ и „лесенка“. Подъемы на склоны различной крутизны с переменной направленности. Подъемы группами. Подъемы без помощи палок. Применение

подъемов на повышенной скорости передвижения

Указания по обучению: последовательность в изучении способов подъемов, их совершенствование, применение способов подъемов в зависимости от крутизны подъема и соскальзывания. Значение смазки лыж.

Изучение торможения „плугом“. Усвоение на месте положения „плуга“. Спуск с торможением „плугом“.

Изучение поворота „в плуге“. Усвоение на месте работы ног и перемещения тяжести тела при повороте вправо и влево. Спуск с торможением „плугом“ с последующим поворотом „в плуге“. Положение туловища и ног при спусках с гор различной крутизны. Передача тяжести тела при поворотах. Повороты вправо и влево. Повороты „в плуге“, „змейкой“.

Указания по обучению: выбор места для обучения поворотов „в плуге“. Последовательность обучения, основные ошибки.

Прохождение дистанции 5—6 км бросками с переменной скорости (через каждые 1,5—2 км спокойной ходьбы, 400—500 метров быстро с ускорением).

11-е занятие:

Практические занятия на лыжах . . . 4 часа.

Подготовка снаряжения. Способы ношения винтовки. Правила пользования противогазом. Движение в противогазе 500—600 м.

Метание ручных гранат: стоя, в движении,

с колена, без разворота лыж, с колена с выставлением лыжи назад, из положения лежа.

Изготовка для стрельбы (для мужчин) стоя, с колена, без разворота лыж, с колена с разворотом лыж, с колена с выставлением правой лыжи, назад, лежа.

Перебежка на лыжах и с лыжами в руках.

Переползание: лежа на лыжах, с лыжами на получетвереньках, с лыжами на буксире. Выполнение задачи с применением указанных приемов.

Преодоление препятствий: изгородь, поваленные деревья, канавы. Действия при прохождении участка с водой, под снегом.

Торможения при спусках с гор палками: между ног, сбоку, с обеих сторон. Причины, вызывающие необходимость применения торможения палками.

Поворот с помощью торможения палками.

Переход по сильно пересеченной местности — 10 км с применением изученной техники ходьбы, подъемов, поворотов, в зависимости от местности. Тренировка навыков при движении: ходьба по целине, в противогазе, передача приказаний по колонне. Скрытное и бесшумное движение с использованием местности (хвойного, лиственного леса и кустарника) для маскировки. Использование маскировочного халата и подручных средств. Заметание лыжных следов.

Примечание. Занятие от начала до конца проводится в снаряжении (мужчины — винтовка, противогаз, сумка с гранатами, рюкзак. Женщины — противогаз и рюкзак или санитарная сумка).

12-е занятие:

Практические занятия на лыжах . . . 3 часа.

Усвоение инструкторских навыков проведения строевой подготовки: движение отделения на лыжах, перестроение отделения на месте и на-ходу на лыжах. Движение с охранением. Поворот „в плуге“.

Изучение хода „вперекидку“. Усвоение ритмичной работы ног при скользящем шаге. Усвоение выноса палок на месте. Усвоение ритмичной работы ног с выносом палок. Изучение хода по разделениям на 4 счета (для лиц, не усвоивших координацию хода). Отработка хода с активным толчком палками.

Указания по обучению: последовательность обучения. Основные ошибки. Применение хода „вперекидку“.

Приемы транспортировки груза и раненых на лыжах. Ознакомление с лыжно-санной установкой, волокущей устройство лыжно-санной установки из лыж.

Изучение поворота в „полуплуге“. Спуск с горы наискось в положении „полуплуга“ (верхняя лыжа ставится под углом). Усвоение на месте работы ног при поворотах вправо и влево, положения туловища и передачи тяжести тела. Спуск с горы наискось в положении „полуплуга“ с последующим поворотом. Передача тяжести тела при поворотах. Выполнение поворотов вправо и влево.

Повороты „в полуплуге“, „змейкой“. Преодо-

ление препятствий при спуске в виде ворот из -лажков и веток.

Указания по обучению: последовательность в изучении поворота „в плуге“, основные ошибки, применение поворота „в полуплуге“.

Приемы боя винтовкой со штыком на лыжах: уколы — вперед, вправо и влево: удары прикладом и цевьем.

Передвижение по пересеченной местности с применением изученных приемов согласно программы. Скоростной бросок: мужчины — 5 км, женщины — 3 км.

13-е занятие:

Переход на лыжах: мужчины — 25—30 км, женщины — 12—15 км в снаряжении с решением тактической задачи (ориентиров. на местности и разведка).

Методические указания: занятия по теории проводятся в форме лекций, с демонстрацией наглядных пособий (плакаты, диапозитивные фильмы, учебные кинофильмы, кинокольцовки).

Обучение технике проводится попутно с обучением курсантов методике ведения занятий.

Руководитель должен установить с первого занятия воинскую дисциплину и порядок.

Воспитывать у обучаемых привычку повторения приказаний, распоряжений и немедленное их выполнение.

Занятия должны проводиться на самой разнообразной местности, добиваясь помимо усвоения

техники — развития выносливости у занимающихся.

Перед началом занятий проводится проверка всего состава группы в умении ходить на лыжах и управлять лыжами, на основании чего производится разбивка по подгруппам.

Зачетные требования:

1. Теория в объеме настоящей программы.
2. Техника владения лыжами:
 - а) попеременный ход,
 - б) одновременный одношажный и двухшажный ход,
 - в) поворот „в плуге“, „полуплуге“,
 - г) 2 приема военно-прикладного раздела по выбору преподавателя.
3. Инструкторские навыки (по оценке преподавателя семинара).

П о с о б и я:

1. Наставление по лыжной подготовке Красной Армии, 1941 г.
2. Полк. Гавричков. — „Лыжник-боец“. Изд. ФИС, 1940 г.
3. ВКФКиС. — „Лыжный спорт“. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры, 1940 г.
- ВКФКиС. — Правила лыжных соревнований, 1940 г.
- Богачев. — Лыжные соревнования. ФИС, 1941 г.
- Строевой устав пехоты РККА.
- Лыжный спорт. Учебник. ФИС, 1940 г.



