

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:

ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Тренировка упражнения: № 9 (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях).
2. Тренировка упражнения № 17 (комплексно-силовое упражнение).
3. Комплексная тренировка на тренажерах и многопролетных гимнастических снарядах.

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 гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости. На занятиях по гимнастике создаются условия для качественного формирования у обучаемых методических умений и навыков.

Занятия проводятся на гимнастических площадках и в городках, спортивных залах или специально оборудованных помещениях, на тренажерных комплексах, а также на местности.

В подготовительную часть включаются строевые приемы и упражнения на внимание, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения на месте, в том числе упражнения для совершенствования положения «наскок» и «соскок», комплексы вольных упражнений, упражнения вдвоем, специальные упражнения и упражнения в прыжках. Общеразвивающие упражнения в подготовительной части могут выполняться под музыку или без нее на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой, мячом, гимнастической палкой, гантелями.

В основную часть занятия включаются физические упражнения на перекладине, брусьях, опорные и безопорные прыжки и комплексные упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах, в равновесии, лазании, подвижные игры и эстафеты.

Физические упражнения на гимнастических снарядах упражнения, упражнения с тяжестями разучиваются в целом, по частям, с помощью подготовительных упражнений, а комплексы вольных упражнений – по разделениям.

Тренировка в выполнении гимнастических упражнений заключается в их многократном повторении. Сложные физические упражнения совершенствуются сначала по частям (несколько элементов с соскоком), затем в целом.

Для повышения интенсивности и физической нагрузки гимнастические упражнения могут выполняться одновременно всеми военнослужащими, поочередно, шеренгами, колоннами, потоком по одному или по несколько человек, в парах с помощью, а также со сменой учебных мест по кругу.

Выход занимающихся из строя для выполнения гимнастических упражнений производится по команде, например: «Рядовой Петров, на исходное положение шагом (бегом) – МАРШ». Военнослужащий, услышав свою фамилию, принимает строевую стойку, отвечает: «Я», по исполнительной команде отвечает «ЕСТЬ», строевым шагом или бегом занимает исходное положение справа от снаряда и принимает гимнастическую стойку (правая нога отставляется на полшага в сторону, руки соединяются сзади, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги).

По команде «К СНАРЯДУ» (при выполнении прыжков – «ВПЕРЕД») обучаемый принимает строевую стойку, подходит к снаряду, выполняет физические упражнения, сходит с матов и поворачивается лицом к руководителю занятия. Начинается и заканчивается гимнастическое упражнение кратковременной фиксацией положений «наскок» и «соскок». По команде «К СНАРЯДУ» («ВПЕРЕД») очередной обучаемый занимает исходное положение, а выполнивший упражнения – становится в строй.

На проверках после команды «К СНАРЯДУ» («ВПЕРЕД») военнослужащий принимает строевую стойку и, повернув голову в сторону проверяющего, докладывает воинское звание и фамилию.

Для одновременного выполнения физических упражнений военнослужащие выходят из строя по команде «Отделение (взвод), на исходные положения шагом (бегом) – МАРШ». По команде «К СНАРЯДУ» или «ВПЕРЕД» обучаемые выполняют физическое упражнение, затем поворачиваются лицом к руководителю и по его команде возвращаются в строй.

Для выполнения физического упражнения в парах военнослужащие рассчитываются на «первый» и «второй» и размыкаются по команде, например: «Отделение (взвод), по двое на снаряд, влево, разом-КНИСЬ». Затем подается команда: «Первые номера, на исходные положения, вторые номера – для оказания помощи и страховки, шагом – МАРШ», по которой одни обучаемые выходят на исходные положения, а другие занимают места слева у снарядов в положении строевой стойки. По команде «К СНАРЯДУ» первые номера выполняют физические упражнения, по его завершении поворачиваются лицом к руководителю, вторые, оказав помощь, занимают исходное положение.

Для поточного выполнения физических упражнений после отдачи предварительных распоряжений по порядку возвращения в строй, количеству подходов и повторений подаются команды, например: «Потоком – К СНАРЯДУ» или «Потоком – ВПЕРЕД». При необходимости указывается дистанция между обучаемыми: «Отделение, дистанция пять шагов, потоком – ВПЕРЕД».

Для организации комплексной тренировки на тренажерах назначаются несколько мест занятий, на которых выполняются физические упражнения для развития силы и силовой выносливости. После дозировки физической нагрузки по весу отягощений, количеству повторений, времени работы и отдыха, военнослужащие по командам руководителя подходят к указанным тренажерам, останавливаются и поворачиваются лицом к ним. Начинается выполнение упражнений по команде «К СНАРЯДУ», а заканчивается по команде: – «Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ». Затем обучаемые поворачиваются и происходит смена мест занятий по кругу.

Для проверки практической физической подготовленности все военнослужащие, в зависимости от особенностей военно-профессиональной деятельности, распределяются на **четыре категории:**

Категория № 1:

военнослужащие Сухопутных войск (личный состав мотострелковых подразделений, подразделений радиационной, химической, биологической защиты, танковых, артиллерийских, автомобильных инженерных подразделений, ракетных, зенитных артиллерийских, зенитных ракетных подразделений, подразделений войск связи, подразделений противовоздушной обороны и радиоэлектронной борьбы, подразделений обеспечения, топогеодезии и гидрометеорологии, курсанты и слушатели военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для этих подразделений);

военнослужащие Военно-воздушных сил (нелетный состав воинских частей, зенитных ракетных и радиотехнических подразделений и воинских частей, подразделений связи и тыла, курсанты и слушатели военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для этих воинских частей и подразделений);

военнослужащие Военно-Морского Флота (личный состав воинских частей и подразделений связи и химической защиты, автомобильных, танковых, инженерных, ракетных, артиллерийских подразделений, подразделений ремонта, обслуживания и обеспечения, нелетный состав морской авиации);

военнослужащие Ракетных войск стратегического назначения (личный состав ракетных подразделений, учебных воинских частей и подразделений специальных войск, воинских частей и подразделений тыла, курсанты и слушатели военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для Ракетных войск стратегического назначения);

военнослужащие Воздушно-десантных войск (личный состав подразделений ремонта, обслуживания и обеспечения, нелетный состав авиации Воздушно-десантных войск).

Категория № 2:

военнослужащие летного состава истребительной, истребительно-бомбардировочной, дальней, военно-транспортной авиации Военно-воздушных сил, армейской авиации, авиации Ракетных войск стратегического назначения, морской (палубной) авиации, летного состава Воздушно-десантных

войск, курсанты и слушатели военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов летного состава.

Категория № 3:

военнослужащие плавающего состава надводных кораблей и подводных лодок, учебных отрядов и подразделений Военно-Морского Флота, курсанты и слушатели военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов плавательного состава Военно-Морского Флота.

Категория № 4:

военнослужащие Ракетных войск стратегического назначения (личный состав охраны, обороны и противодиверсионной борьбы);

военнослужащие Сухопутных войск (личный состав разведывательных подразделений и подразделений специального назначения);

военнослужащие Военно-воздушных сил (личный состав подразделений охраны стратегических объектов);

военнослужащие Военно-Морского Флота (личный состав подразделений морской пехоты, десантно-штурмовых, разведывательных десантных подразделений, подразделений специального назначения, боевых пловцов, военных водолазов);

военнослужащие Воздушно-десантных войск (личный состав воинских частей Воздушно-десантных войск).

Военнослужащие, не вошедшие в перечисленные категории, относятся к категории № 1.

III. Предупреждение травматизма обеспечивается:

- надежной помощью и страховкой при выполнении прыжков и физических упражнений на снарядах;
- проверкой технического состояния снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств и т.п.);
- проверкой надежности крепления рук и ног при выполнении физических упражнений на специальных снарядах.

УТВЕРЖДАЮ
Командир войсковой части _____

(воинское звание)

(фамилия)

« ____ » _____ 200 ____ г.

ПЛАН

проведения занятия с _____
по Физической подготовке на « ____ » _____ 200 ____ г.

Тема: ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Занятие: ОЗНАКОМЛЕНИЕ И РАЗУЧИВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ: № 9 (СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ НА БРУСЬЯХ), № 17 (КОМПЛЕКСНО-СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ). КОМПЛЕКСНАЯ ТРЕНИРОВКА НА ТРЕНАЖЕРАХ И МНОГОПРОЛЕТНЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ.

Цель занятия:

Провести тренировку упражнения № 9 (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях).

Провести тренировку упражнение № 17 (комплексно-силовое упражнение)

Провести комплексную тренировку на тренажерах и многопролетных гимнастических снарядах.

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 трех учебных местах
Провести тренировку упражнения № 9 (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях)	10	Тренировку проводить на концах жердей на максимальное количество движений с организацией страховки
Провести тренировку упражнения № 17 (комплексно-силовое упражнение)	20	Тренировку проводить на матах по парам на количество раз Особое внимание обращать на наклоны вперед до касания локтем колен ног из положения лежа на спине и правильное сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Комплексная тренировка на тренажерах и многопролетных гимнастических снарядах.	10	Выполнять в составе подразделения потоком на максимальное количество движений
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. Тренировка упражнения: № 9 (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях)

УПРАЖНЕНИЕ 9. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ НА БРУСЬЯХ.

Упор, руки выпрямлены; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выйти в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется.

Тренировку в выполнении силового упражнения на перекладине целесообразно проводить ПОВТОРНЫМ МЕТОДОМ или методом МАКСИМАЛЬНЫХ УСИЛИЙ. Количество повторений упражнения в одном подходе зависит от уровня текущих индивидуальных показателей занимающегося, учет которых должен вести командир.

ТРЕНИРОВКА ПОВТОРНЫМ МЕТОДОМ заключается в многократном повторении упражнения с одинаковой мощностью (величина усилий должна быть не более 60 процентов от максимальной).

ТРЕНИРОВКА МЕТОДОМ МАКСИМАЛЬНЫХ УСИЛИЙ проводится после 3–4 тренировок повторным методом. В тренировках, когда занимающийся выполняет упражнение с максимальными усилиями, иногда целесообразно в заключительной стадии подхода оказывать помощь, чтобы преодолеть психологический барьер определенного числа повторов. Не следует останавливаться на достижении нормативных требований Наставления по физической подготовке. Всегда нужно создавать запас двигательных способностей, гарантируя необходимый уровень подготовленности.

Метод максимальных усилий характеризуется таким выполнением упражнений, при котором военнослужащий проявляет максимум силы, на какой он в данное время способен. Под максимальным усилием понимается предельный тренировочный вес сопротивления, который занимающийся может поднять (выполнить) без значительного эмоционального возбуждения. Примером применения этого метода могут служить прикидки, проверки командиром уровня развития силы (выполнение силовых гимнастических упражнений).

НОРМАТИВЫ ПО ГИМНАСТИКЕ И АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Упражнение	Категория военнослужащих	№ упражнения	№ формы одежды	Единицы измерения	Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие менее 6 месяцев			Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие 6 месяцев и более		
					отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	1	9	1,2,3	Количество раз	8	5	3	9	6	4
	4				8	6	4	10	8	6

2. Тренировка упражнения № 17 (комплексно-силовое упражнение)

УПРАЖНЕНИЕ 17. КОМПЛЕКСНОЕ СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ.

Выполняется в течение 1 мин:

- первые 30 с – максимальное количество наклонов вперед до касания локтем колен ног из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками);
- вторые 30 с – максимальное количество сгибания и разгибания рук в упоре лежа (тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Тренировку в выполнении силового упражнения на перекладине целесообразно проводить ПОВТОРНЫМ МЕТОДОМ или методом МАКСИМАЛЬНЫХ УСИЛИЙ. Количество повторений уп-

ражнения в одном подходе зависит от уровня текущих индивидуальных показателей занимающегося, учет которых должен вести командир.

ТРЕНИРОВКА ПОВТОРНЫМ МЕТОДОМ заключается в многократном повторении упражнения с одинаковой мощностью (величина усилий должна быть не более 60 процентов от максимальной).

ТРЕНИРОВКА МЕТОДОМ МАКСИМАЛЬНЫХ УСИЛИЙ проводится после 3–4 тренировок повторным методом. В тренировках, когда занимающийся выполняет упражнение с максимальными усилиями, иногда целесообразно в заключительной стадии подхода оказывать помощь, чтобы преодолеть психологический барьер определенного числа повторов. Не следует останавливаться на достижении нормативных требований Наставления по физической подготовке. Всегда нужно создавать запас двигательных способностей, гарантируя необходимый уровень подготовленности.

Метод максимальных усилий характеризуется таким выполнением упражнений, при котором военнослужащий проявляет максимум силы, на какой он в данное время способен. Под максимальным усилием понимается предельный тренировочный вес сопротивления, который занимающийся может поднять (выполнить) без значительного эмоционального возбуждения. Примером применения этого метода могут служить прикидки, проверки командиром уровня развития силы (выполнение силовых гимнастических упражнений).

НОРМАТИВЫ ПО ГИМНАСТИКЕ И АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Упражнение	Категория военнослужащих	№ упражнения	№ формы одежды	Единицы измерения	Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие менее 6 месяцев			Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие 6 месяцев и более		
					отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
Комплексное силовое упражнение	1	17	3	Количество раз	48	44	40	52	48	44
					46	43	38	48	44	40
	4				50	46	42	54	50	46

3. Комплексная тренировка на тренажерах и многопролетных гимнастических снарядах

КОМПЛЕКСНАЯ ТРЕНИРОВКА проводится с целью повышения плотности занятия, совершенствования у обучаемых физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков. В ее содержание включаются изученные ранее программные упражнения, приемы и действия, а также упражнения на тренажерах и многопролетных гимнастических снарядах.

Тренировка организуется групповым или фронтальным способом.

ПРИ ГРУППОВОМ СПОСОБЕ подразделение выстраивается в колонну по три (четыре и т.п.). Командир, указав учебные места, подает команду: **«К местам занятий шагом (бегом) – МАРШ»**. По этой команде отделения выдвигаются кратчайшим путем к местам занятия, располагаются так, чтобы указанные места находились слева от строя, и обозначают шаг на месте. Затем по общей команде останавливаются и поворачиваются налево. Командир подает команду: **«К выполнению упражнений – ПРИСТУПИТЬ»**. Командиры отделений выходят на середину строя, поворачиваются лицом к подразделению, называют выполняемое упражнение и подают команду **«ВОЛЬНО»** (**«Гимнастическую стойку – ПРИНЯТЬ»**) и руководят тренировкой подчиненных.

Для смены мест занятий руководитель подает команду, например, **«Взвод, упражнение – ЗАКОНЧИТЬ»**. По этой команде занимающиеся прекращают выполнение упражнений и строятся в одну шеренгу. Смена мест занятий производится по командам: **«Напра-ВО»**, **«Для смены мест занятий шагом (бегом) – МАРШ»**. При первой смене указывается порядок перехода.

ПРИ ФРОНТАЛЬНОМ СПОСОБЕ командир определяет первое учебное место и подает команду: **«К месту занятия шагом (бегом) – МАРШ»**. подразделение выдвигается кратчайшим путем к указанному месту, по командам руководителя останавливается и поворачивается налево. После

выполнения упражнений подразделение переходит ко второму месту занятия, затем – к третьему и т.д.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ

- наклоны вперед и назад;
- поднимание ног в положение сидя;
- в упоре лежа от скамейки сгибание и разгибание рук;
- прыжки через скамейку на одной и обеих ногах.

Выполнять на гимнастической скамейке одновременно всем подразделением на максимальное количество раз

УПРАЖНЕНИЯ НА МНОГОПРОЛЕТНОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

- подтягивание;
- подъем переворотом;
- подъем силой.

Выполнять на многопролетной перекладине в парах с оказанием помощи, на максимальное количество раз

УПРАЖНЕНИЯ НА МНОГОПРОЛЕТНЫХ БРУСЬЯХ

- сгибание и разгибание рук в упоре;
- угол в упоре;
- прохождение по брусьям на руках.

Выполнять на многопролетных брусьях одновременно всем подразделением, на максимальное количество раз.

Прохождение на брусьях на руках выполнять на расстояние указанное руководителем.

УПРАЖНЕНИЯ С ГРУЗОМ

- выпрямление туловища с грузом в руках;
- поднимание груза на грудь из положения стоя;
- поднимание груза вверх из положения стоя;
- сгибание и разгибание рук с грузом в положении стоя;
- приседание с грузом.

Выполнять с использованием многопролетных грузов одновременно всем подразделением или исходя из количества грузов на максимальное количество раз

Тренировку в выполнении силового упражнения на тренажерах и многопролетных снарядах целесообразно проводить **ПОВТОРНЫМ МЕТОДОМ** или методом **МАКСИМАЛЬНЫХ УСИЛИЙ**. Количество повторений упражнения в одном подходе зависит от уровня текущих индивидуальных показателей занимающегося, учет которых должен вести командир.

ТРЕНИРОВКА ПОВТОРНЫМ МЕТОДОМ заключается в многократном повторении упражнения с одинаковой мощностью (величина усилий должна быть не более 60 процентов от максимальной).

ТРЕНИРОВКА МЕТОДОМ МАКСИМАЛЬНЫХ УСИЛИЙ проводится после 3–4 тренировок повторным методом. В тренировках, когда занимающийся выполняет упражнение с максимальными усилиями, иногда целесообразно в заключительной стадии подхода оказывать помощь, чтобы преодолеть психологический барьер определенного числа повторов. Всегда нужно создавать запас двигательных способностей, гарантируя необходимый уровень подготовленности.

Метод максимальных усилий характеризуется таким выполнением упражнений, при котором военнослужащий проявляет максимум силы, на какой он в данное время способен. Под максимальным усилием понимается предельный тренировочный вес сопротивления, который занимающийся может поднять (выполнить) без значительного эмоционального возбуждения.